ક્ષયરોગ.

CONSUMPTION.

(તેનાં કારણો, નિદાન, અને કુદરતી ઉપાય.)

'Causes, Symptoms and Cure according to Naturopathy or Hygeio-Tharapy).

—લેખક—

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ભો. કંથારિયાકર.

ઈ. એમ. ઈ., એન ડી. એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક).

પ્રકાશક

"ધન્વંતરિ" માસિકના અધિપતિ.
ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ—વીસનગર.

પ્રથમાવૃત્તિ. પ્રત ૫૦૦.

અમદાવાદ.

ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

—મુલ્ય રૂ. ૦—૪—૦.

આમુખ

આપણા દેશમાં ક્ષયરોગની વધતી જતી ભયંકરતા સર્વે વિદ્વાનો હવે સ્વિકારવા લાગ્યા અને બંગાળાની એશીયાટિક સોસાયટીની વૈદ્યકિય શાખાને બે માસની બારિક તપાસ પછી સન ૧૯૦૮ માં જણાયું હતું કે ઉષ્ણકટિબંધના ખાસ ગણાતા શરદના મેલેરિયા તાવ અને કૉલેરા જેવા કોઈ પણ રોગના કરતાં ક્ષયનો રોગ વધારે ભોગ લેનારો છે. સન ૧૯૦૬–૭ માં મુંબાઈ ઈલાકામાં ક્ષયનાં મરણ ૬૦૬૧૫, મધ્ય પ્રાન્તોમાં ૧૬૬૦૯, મદ્રાસમાં ૨૩૩૭૮, સંયુક્ત પ્રાન્તોમાં ૨૦૦૦૦, પંજાબમાં ૫૭૦૦૦, અને વાયવ્ય સરહદ પ્રાન્તોમાં ૧૩૮૩ મરણ નિપજ્યાં હતાં. વળી કલકત્તામાં તેમજ મુંબાઈ ઈલાકામાં માલૂમ પડયું છે કે મુસલમાન કોમની સ્ત્રીઓમાં આ રોગ ઘણોજ ફેલાયલો છે કેમકે તેનું પ્રમાણ દર હજારે ૫૦૮ છે. આપણી ગુજરાતી ભાષામાં ક્ષયરોગ વિષે સારો લાંબા વૈદ્ય કે ડૉક્ટરને હાથે લખાયલા અને આખી જન સમાજને એટલે ગરીબ તેમજ તવંગરને ઉપયોગી થઈ પડે તેવા, અને બતાવેલા ઉપાયો જેનો ગરીબ માણસો પણ લાભ લેઈ શકે તેવા ઉપાયો વર્ણવનાર એક નિબંધની ઘણીજ ખોટ હતી જે કેટલેક અંશે પુરવાનું અમે સાહસ કર્યું છે. અને અમારા આ કાર્ય તરફ જો પ્રજાવર્ગ સહાનુભુતી કે શુભેચ્છા દર્શાવશે તો અમે આ વિષયપર ઘણાજ સુધારા વધારા સાથેનો એક ઉપયોગી ગ્રંથ બહાર પાડવાની ઉમેદ રાખીયે છીએ. ક્ષયરોગ માટે કોઇ અકસીર "દવા" જડીજ નથી એ જાણીતી વાત છે, અને તેની "દવા" શોધી કાઢનારને એક લાખ રૂપૈયા કરતાં પણ મોટી રકમ આપવાનું એક અમેરિકન કરોડપતિએ બહાર પાડેલું ઇનામ મેળવવા હજુ કોઈ ભાગ્યશાળી થઇ શકયો નથી, અને ભવિષ્યમાં થવાનો સંભવ પણ નથી. સાર એ નિકળે છે કે ક્ષયનો ઉપાય દવાની શીશીઓમાં ખોળવાને બદલે કોઇ બીજીજ દિશામાં શોધવાની અત્યંત અગત્ય છે, ખરેખર આપણું અને દેશનું હિત તેમાંજ સમાયલું છે. આવી નવી દિશા અગર તો "દવાઓ" કે "ઔષધો" સિવાય આ ભયંકર ક્ષયરોગ મટાડવાના માર્ગ તરફ પ્રજાવર્ગનું ધ્યાન ખેંચવાનો આ નિબંધના વિદ્વાન લેખકે પ્રયત્ન કર્યો છે. દવાઓ ઉપરની દ્રઢ શ્રદ્ધા જુના વખતથી આપણા મનમાં જામી ગઈ છે, અને તેથી મરતા સુધી આપણે એક મૂકીને બીજી દવા વાપર્યેજ જઇએ છીયે. આવી લોકસ્થિતિમાં આ નિબંધકારના વિચારો કદાચ વિચિત્ર જેવા ઉતાવળીયા વાંચકોને લાગશે, પરંતુ અમુક નિર્ણયપર આવતા પહેલાં આ અગત્યના વિષયપર ગંભિર વિચાર કરવાની જરૂર છે. લેખકે પોતાના વિચારોની પુરતીમાં સબળ દલીલો અને વજનદાર અભિપ્રાયો સ્થળે સ્થળે ટાંકી બતાવ્યા છે. માટે અંતમાં એજ વિનંતી કરવાની કે દરેક વૈદ્યરાજ, ડૉક્ટર, હકિમ, તેમજ કેળવાયલા ગ્રહસ્થે આ નિબંધ વાંચી તે સંબંધિ પોતાનો અભિપ્રાય અમને લખી મોકલવા કૃપા કરવી. વર્તમાનપત્રો તથા ચોપાનીયાના અધિપતિ સાહેબોને વિનંતી કરવાની કે જે અંકમાં આ પુસ્તકની પહોંચ સ્વિકારવામાં આવે તે અંક કૃપા કરી અમને મોકલી આપવાની મહેરબાની કરવી. આવા સારા ખોટા સર્વ અભિપ્રાયો તથા સુધારા વધારા સંબંધિ સૂચનાઓ ઘણાજ ઉપકાર સાથે સ્વિકારવામાં આવશે અને તે પ્રમાણે બીજી આવૃત્તિમાં ઘટતો ફેરફાર કરવાનું લક્ષમાં રાખવામાં આવશે.

લી. અધિપતિ "ધન્વંતરિ" માસિક.
વિસનગર (ઉ. ગુજરાત)



Yours truly
Mahadev B. Kanthariaker.
E.M.E.; N.D. &c.

ક્ષયરોગ.

તેનાં કારણો, નિદાન અને કુદરતી ઉપાય.

(લેખકઃ—ડૉકટર **મહાદેવપ્રસાદ**, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

સામાન્ય વ્યાખ્યા.

ક્ષયરોગ જેને સાધારણ રીતે 'ખઈ' કે 'ખેન' કહેવામાં આવે છે તે, નામ પ્રમાણે દરદીના શરીરબળનો 'ક્ષય' એટલે નાશ ધીરે ધીરે કરી નાંખી, જો યોગ્ય ઉપચાર વખતસર કરવામાં ન આવે તો, આખરે જીવનનો અંત આણે છે. આ વ્યાધિ માટેના ઇંગ્રેજી શબ્દો "કૉન્સમ્શન્" Consumption અથવા "ટાઇસિસ" Phthisisના મૂળ ધાતુઓ જે Sumo અને phthio છે તેનો અર્થ પણ ક્ષીણ થતા જવું (To waste away) એવો થાય છે. આ વ્યાધિમાં શરીરની ચરબી અને માંસ બહુ ઝડપથી ઘટી જવા માંડે છે, કમજોરી અને નિર્બળતા ઘણીજ વધી જાય છે, અને ફેફસાં ખવાઈ જાય છે. આ ભયંકર પ્રાણઘાતક રોગનાં ભોગ થઇ પડનાર મનુષ્યો ઘણીવાર મોજ શોખમાં ઉછરેલાં હોય છે; અને અંગમહેનત કે પરિશ્રમ પડે એવું કામ કરવા તરફ તેમને જન્મથીજ કંટાળો હોય છે. તવંગર અને ગરીબ, અમીર અને ફકીર, રાજા અને મજૂર, સર્વ જાતિના અને સર્વ સ્થિતિના માણસોનો આ ક્ષયરૂપી રાક્ષસ ભોગ લે છે. જેમની યુવાવસ્થા હજુ તો માત્ર ખીલવાજ માંડી હોય છે, અને જેઓ લોકોપયોગી, સામાજિક જીવનના પહેલા પગથીયા ઉપરજ પગ મૂકતાં હોય છે તેવાં સ્ત્રી અને પુરૂષોની ગરદન પર ક્ષયના વિકાળ પંઝા પડે છે; અરે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણું ખરૂં બુદ્ધિશાળી, પ્રતિભાસંપન્ન અને સૌંદર્યપૂર્ણ મનુષ્યોના ઉપરજ આ રોગનો હુમલો વધારે અને વધારે જોરથી થાય છે.

ક્ષયથી નિપજતાં મરણનું પ્રમાણ.

ડૉકટર વિલસન કહે છે કે આ દુષ્ટ રોગથી દર વર્ષે **ત્રીસ લાખ** મનુષ્યોનાં મરણ થાય છે, અને યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના કેટલાક ભાગમાં "One out of every four persons you meet will die of this disease," દર ચાર માણસે એક માણસ ક્ષયથીજ મરણ પામે છે. આપણા મુંબાઇ ઈલાકામાં પણ એક વર્ષમાં (સન ૧૯૦૬–૦૭) ૬૦૬૧૫ મરણ ક્ષયરોગથી થાય છે એમ સરકારી 'મરણની નોંધનાં દફતરો' ઉપરથી જણાય છે. હિંદુસ્તાનના સર્વે ભાગમાં ક્ષયનું પ્રમાણ દિનપર દિન વધતું જાય છે, અને પૂર્વ બંગાળ તથા આસામમાં તો ક્ષયથી થતાં મરણની સંખ્યા ચાર ઘણી વધી ગઇ છે, એમ તપાસ કરતાં સ્પષ્ટ રીતે માલૂમ પડે છે. આ રોગ આવો ભયંકર છે, તથા દેશના સર્વે ભાગમાં અને સર્વે જાતના મનુષ્યોમાં કેર વર્તાવી રહ્યો છે, છતાં પણ તેની ભયંકરતા તરફ પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી. તેનું કારણ એ છે કે કૉલેરા જેવા બીજા રોગોની માફક આ વ્યાધિથી દરદીનું મરણ તત્કાળ નિપજતું નથી.

ગુ તેની પિડા અને દુઃખ કેટલાક માસ કે વર્ષો સુધી લંબાય છે; અને તેથી આખરે જ્યારે દીના જીવનનો અંત આવે છે. ત્યારે તેના સંબંધિઓને તેના મરણથી લાગતો આઘાત કે ભ બહુ આકસ્મિક જણાતો નથી. છતાં પણ ક્ષયના દરદીને લાંબા વખત સુધી ભોગવવી પડતી અસહ્ય મનોવ્યથા અને શારીરિક દુઃખનો; મંદવાડને લીધે દરદીનાં સગાં સંબંધિઓને લાંબા વખત સુધી વેઠવી પડતી અગવડ અને જાથુની ચિંતાનો; આખરે મરણ નિપજવાથી દેશને તેની બુદ્ધિ અને સેવાની જે ખોટ પડે છે તેનો; નિરાધાર થઇ જતાં અનેક કુટુંબોની વિટંબણાનો; અને આવાં દર વર્ષે થતાં યુવાન મરણોના બહુ મ્હોટા પ્રમાણનો એકંદર વિચાર કરતાં દરેક સમજુ અને લાગણીવાળા મનુષ્યને ક્ષયની ભયંકરતાનો વિચાર આવવોજ જોઇએ. વળી જેમ ઉંદર ફુંકી ફુંકીને કરડતા જાય છે અને તેથી તે વિષે ઉંઘતા મનુષ્યને તત્કાળ તો ખબર પડતી નથી, પણ જ્યારે જાગે છે ત્યારે તેને બહુજ દુઃખ થાય છે, તેજ પ્રમાણે ક્ષય રોગ પણ પોતાના શિકારને એવી ગુપ્ત રીતે અને મજબુતપણે પોતાના પંઝામાં સપડાવે છે. કે જ્યારે રોગ ઘણું ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારેજ તેની હયાતીની દરદીને ખબર પડે છે અને પછી ગભરાટમાં દવા વિગેરેનાં આમ તેમ ફોગટ ફાંફાં મારવામાં દરદીનું આયુષ્ય પૂરૂં થાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી જો શરીરનું વજન ધીરે ધીરે પણ વગર અટકે ઓછું થતું જાય, શરીરમાં જાથુનો તાવ રહ્યા કરે, કે વચ્ચે વચ્ચે ઉધરસ ચાલુ રહે, દિવસે દિવસે શરીર જો અશક્ત થતું જાય, ભોજન પર અરૂચી, અને કબજીયત કે બંધકોશ ચાલુ રહે, તથા હાંફ ચઢે તો બેદરકારી કે આળસ ન કરતાં તુરતજ તેનો કુદરતી ઉપાયો વડે અટકાવ કરો; નહિ તો પછી આવાં ચિન્હોમાંથી ભયંકર ક્ષયરોગ પેદા થવાનો બહુ સંભવ છે. એ વાત પ્રજા વર્ગને સમજાવવાની બહુજ જરૂર છે. "ચેતતા નર સદાય સુખી" A stich in time saves nine આદિ ડહાપણ ભરેલી કહેવતોને અનુસરી "પાણી પહેલાં પાળ બાંધી" "શત્રુ અને રોગને ઉગતાંજ છેદવાં;" નહિ તો પછી "આગ લાગ્યા કેડે કુવો ખોદવા" જતાં સફળતાને બદલે નિષ્ફળતા મળવાનો ઘણો ભય રહે છે.

ક્ષય કોને વધારે લાગુ પડે છે?

ક્ષયથી નિપજતાં મરણની મોટી સંખ્યા વધારેમાં વધારે ૨૫ થી ૩૫ વર્ષની ઉમરના દરદીઓની હોય છે, જીંદગીના આ સમયે તો મનુષ્યો પૂર્ણરીતે બળવાન અને નિરોગ હોઈ, દેશને બહુ ઉપયોગના થઇ પડવા જોઈયે. તેને બદલે તેઓ ઘણાખરા આવી જુવાન વયમાંજ ક્ષયના પંઝામાં સપડાઈ પોતાનું જીવનધન ગુમાવી દે છે, એ અત્યંત શોકજનક છે. આમ થવાનું કારણ આરોગ્યશાસ્ત્રના બહુ અગત્યના કુદરતી નિયમોનો મનુષ્યો હમેશાં છેકજ ભંગ કર્યા કરે છે તે, અને વળી સામાન્ય રોગો થતાં પણ અજ્ઞાનથી અસંખ્ય ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે, તેનેજ ગણી શકાય. દુનિયાંના સર્વ વ્યાધિ, દુષ્કાળ, અને લડાઇઓના સામટા સપાટાથી થતાં મરણ કરતાં પણ અયોગ્ય ઉપચાર અને ઝેરી દવાઓથી વધારે મનુષ્યોના જીવ જાય છે, એવો ડૉક્ટર જૉન મૅસન ગુડ એમ. ડી., એફ. આર. એસ. નો જે મત છે તે ખરેખર સત્ય છે. અને તે લોકોએ જાણવાની જરૂર છે. ક્ષયના દરદીઓ પણ કુદરતી ખરા ઉપાયો કરવાને બદલે દવાઓના રગડા પી આખરે "જે ભૂમિમાંથી કોઈ મુસાફર પાછો ફર્યો નથી" (The Land from whence no traveller returns) તેવા પરલોક તરફ પ્રયાણ કરે છે. ઉપર કહ્યું તેમ ૨૫ થી ૩૫ વર્ષની ઉમરે ક્ષયનાં વધારેમાં વધારે મરણ થાય છે. આનાથી ઉતરતી, એટલે ભયંકરતામાં બીજે નંબરે આવતી ઉમર ૫૦ થી ૬૦ વર્ષની વચ્ચેની છે, અને ૬૦ થી ૭૦

વર્ષની વચ્ચે થતાં ક્ષયનાં મરણની સંખ્યા ૧૫ થી ૨૦ વર્ષની વચ્ચે થતાં મરણની સંખ્યા જેટલી લગભગ બરોબર હોય છે, એમ ડૉક્ટર ઍલીન્સનનો અભિપ્રાય છે. આ ડૉક્ટર વળી વધુ જણાવે છે કે સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો ક્ષયથી વધારે પ્રમાણમાં મરણ પામે છે. દવાઓ ઉપર જ આધાર રાખનાર ડાક્ટરોથી તો આ રોગ મટાડી શકાતોજ નથી. કુદરતી ઉપાયો વડેજ આ રોગ અટકાવી તથા મટાડી શકાય છે. હાલમાં કહેવાતા સુધારાના જમાનામાં મનુષ્યોનાં જીવન એટલાં કૃત્રિમ અને અસ્વાભાવિક થઇ ગયાં છે કે આરોગ્યશાસ્ત્રના કુદરતી નિયમોનો દરરોજ ભંગ થયા કરે છે. અને તે કારણથીજ ક્ષય જેવા બીન જરૂરી રોગથી મનુષ્યો પિડાય છે. આ સંબંધમાં પ્રોફેસર બીકમેન કહે છે કે, What a commentary on our modern civilization that over 30,00,000 people should die annually from an absolutely preventable disease, consumption. Seneca said 'The gods have given us long life, but we have made it short.' અર્થાત્ "છેકજ અટકાવી શકાય તેવા ક્ષય જેવા વ્યાધિથી દર વર્ષે ૩૦,૦૦,૦૦૦ માણસો મરી જાય છે, એ વાત આપણા અર્વાચીન સુધારા ઉપર કેવી ટીકા છે! તત્વવેત્તા સેનેકાએ પણ કહ્યું છે કે 'દેવતાઓએ તો આપણને લાંબાં આયુષ્ય આપેલાં હોય છે પરંતુ આપણે પોતે તેને ટુંકાં કરી નાંખ્યાં છે.'"

કૃત્રિમ સુધારો.

કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ આવી કૃત્રિમ, નુકશાનકારક સુધારાની ફિસીયારીને લીધેજ ક્ષયનાં મરણનું પ્રમાણ દિનપર દિન વધતું જાય છે, એ વાતની ખાત્રી કરવી હોય તેણે મ્હોટાં શહેરોમાં નિપજતાં ક્ષયનાં મરણોની સંખ્યા સાથે ગામડાનાં મરણોને સરખાવી જોવાં. આમ કરવાથી તેને તુરત સમજાશે કે કહેવાતા સુધારાની જાળમાં ફસાયલા શહેરના લોકોમાં ક્ષયનાં મરણનું પ્રમાણ, ગામડાના અંગમહેનત કરી સાદુ જીવન ગાળનાર લોકોના કરતાં ઘણુંજ વધારે હોય છે. આ બાબતમાં ડૉકટર ઍલીન્સન પણ કહે છે કે In towns three times as many people die from consumption than is the case in the country. The explanation of this fact is to be found in the difference in the habits of town and country dwellers. એટલે કે "ગામડાં કરતાં શહેરોમાં ક્ષયને લીધે ત્રણ ઘણાં વધારે મરણો નિપજે છે. આ બાબતનો ખુલાસો, ગામડાં અને શહેરોમાં વસતા લોકોની રહેણી કરણીમાં રહેલા ભેદ ઉપરથી મળી શકશે."

ઉચ્ચી વર્ણના અને શહેરોના લોકોમાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધારે હોવાનું કારણ.

આખો દિવસ કામ કરતી વખત ગામડાના લોકો ખુલ્લી, ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લેઇ શકે છે. ઘેર પણ પોતાના ઘરનાં બારણાં તે ખુલ્લાંજ રાખે છે, અને તેથી ઘરમાં પણ તેઓ ચોખ્ખી હવાનો લાભ લેઈ શકે છે. વળી કોઇ મિત્ર કે ઓળખાણ પિછાનવાળાને મળવા જતી વખત પણ, રેલવે, ટ્રામ, કે બંધ ગાડીયોનું સાધન નહિ હોવાથી, તેને પગે ચાલીને જવું પડે છે. તેથી અંગ કસરત, ખુલ્લી હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો તેને સારો લાભ થવા સાથે, પૈસાનો પણ બચાવ થાય છે. ગામડાની ગરીબાઇ, કરકસર, અને મહેનતથી થતા ફાયદાનું આવું વર્ણન વાંચી કેટલાક લોકોને તેમાં અતિશયોક્તિ લાગશે કે હસવું આવશે તથા ગામડાના લોકોના આવા સારા ગુણનું અનુકરણ કરતાં પોતાને ન્હાનમ લાગી

ર્‍વાનો ભય જણાશે. પરંતુ તેવા સજ્જનોએ યાદ રાખવું કે "અધુરા ઘડાજ છલકાય છે." કારણ કે જે સામ્રાજ્ય નીચેના મૂલક ઉપર સૂર્ય કદી આથમતોજ નથી (The Empire over which the sun never sets) એવી મહાન બ્રિટીશ શહેનશાયતના માજી પ્રધાન ગ્લૅડસ્ટન પણ પાર્લામેંટમાંથી નિકળી ઘણીવાર પગે ચાલતાંજ પોતાને ઘેર જતા જોવામાં આવતા હતા; એટલુંજ નહિ પણ મનના પરિશ્રમ સાથે અંગને પણ પુરતી કસરત આપવા માટે તેઓ કુહાડા વડે લાકડાં ફાડવા મંડી જતા. પાર્લામેન્ટના બીજા સભાસદો તો બગીચે કે મૉટોર ગાડીયોમાં બેસી સડસડાટ ચાલ્યા જતા અને તેમાંથી કેટલાક ગ્લૅડસ્ટનની સાદાઇ માટે ટીકા કરતા હતા. પરંતુ દુનિયાંએ જોયું છે કે એવી ટીકા કરનાર શોખિન લોકો કરતાં સાદા જીવન અને ઉચ્ચ ભાવનામય (Plain living and high thinking) પ્રવૃત્તિ વડે મી. ગ્લૅડસ્ટન આખા જગતને ચકિત કરી નાંખે એટલું બધું કામ કરવા છતાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શક્યા હતા. માટે સાદુ જીવન ગાળતાં અને અંગ મહેનત કરતાં શરમાવું નહિ. વળી શહેરમાં વસતા મીલના મજુર કે કામદાર કરતાં ગામડાના લોકોને રોકડા પૈસા બહુ થોડા મળતા હોવાથી; તથા દેશી વસ્તુઓ જોઇએ ત્યારે તૈયાર મળવાની લાલચ ઓછી હોવાથી શહેરના લોકોની પેઠે ગામડાના લોકો ચ્હા, તમાકુ, ગાંજા, ભાંગ, દારૂ, તાડી વિગેરેમાં દરરોજ બહુ પૈસા ખર્ચી શકતા નથી. આવી કેફી અને ઝેરી વસ્તુઓના ઉપયોગથી શહેરના લોકોનું જીવન બળ, અને રોગોના હુમલા સામે ટકી રહેવાની શક્તિ, બહુ કમી થઇ જાય છે. અને તેથી તેઓમાંનો મ્હોટો ભાગ ક્ષય જેવાં ફેફસાંનાં દરદનો ભોગ થઇ પડે છે. વળી શહેરનાં ઘર પાસે પાસે બાંધેલાં હોય છે, અને ભાડાનો બચાવ કરવા સાંકડી જગામાં ઘણાં માણસો એકઠાં વસે છે. રાત્રે ચોરના કે શરદી લાગવાના ભયથી બારી બારણાં વાસી દેઇને સુઈ રહે છે. મુંબાઈ જેવાં શહેરની મ્હોટી મ્હોટી ઑફીસોમાં હવા અજવાળાની બહુજ ખામી હોય છે. અને કેટલીક ઑફીસોમાં તો દિવસે પણ દિવા રાખી કામ કરવામાં આવે છે. એથી ઉલટું, ગામડામાં તો જગાની પુરતી છુટ હોય છે. ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ટેવ પડેલી હોવાથી શરદી લાગવાનો તેમને ભય જણાતો નથી અને તેથી ઘણું ખરૂં તેઓ ઘર બ્હારજ સુએ છે. અને કદાચ બારણાં બંધ કરી ઘરમાં સુએ તોપણ તેમનાં બારી બારણાં તથા છાપરામાંની ફાટોમાંથી સારી હવા આવી શકે છે. પરંતુ શહેરમાં તો ઘરનાં બારી બારણાં એવી કારીગરીથી બનાવેલાં હોય છે કે તે બંધ કર્યા પછી એક કીડીનો પણ તેમાં સંચાર થઇ શકતો નથી. વળી કારખાનાંમાં કામ કરનાર મજૂરોને કામ કરતી વખત ચોખ્ખી હવા મળતી નથી, પરંતુ તેલ કે ગૅસના ધુમાડા વાળી, અથવા કોલસાનાં રજકણ કે રૂની રજોટીવાળી મળે છે. અને તે દરરોજ શ્વાસમાં લેવાથી ફેફસામાં આવો કચરો એકઠો થવા લાગે છે. વળી છાપવાનાં બીબાંનું કામ કરનાર, પથ્થર ઘડનાર, ધાતુની ચીજો છોલીને ચળકતી કરનાર, વિગેરે ધંધાદાર લોકોના શ્વાસમાં પણ સીસાનાં રજકણો, પત્થરનો ભુકો, અને ધાતુના બારિક કણ જવાથી તેમને ક્ષય જેવા ફેફસાંના વ્યાધિઓ લાગુ પડવાનો ઘણોજ ભય રહે છે. સાંજે કામ ઉપરથી પરવારીને ઘેર આવ્યા પછી શહેરના લોકો કાંતો હવા અજવાળાંના પુરતા અવરજવર વિનાના, અને કૅરોસીન તેલના કે ગૅસલાઇટના દિવા બળતા હોય તેવા ઘર કે ઓરડામાં વિશ્રાંતિ લે છે અથવા તો કોઈ ગલીચ જગામાં આવેલા ગાંજા કે દારૂના પીઠામાં, અથવા બહુ ભીડને લીધે લોકોના શ્વાસથી ઝેરી બનેલી હવાવાળી જગાએ કોઈ ભાષણ સાંભળવા કે તેમ નહિ તો પછી ગમ્મતની ખાતર રોગ અને દુર્ગુણના મથક જેવી કોઇ નાટકશાળામાં ખેલ જોવા જઇ મોડી રાતના ઉજાગરા વડે આરોગ્યનું દેવાળું કાઢવાનો માર્ગ

ગ્રહણ કરે છે. ગામડા કરતાં શહેરમાં ક્ષય રોગનું પ્રમાણ લગભગ ત્રણ ગણું વધારે કેમ હોય છે તેનાં કારણ ઉપર લખેલી બાબતોનો વિચાર કરતાં આપણને સ્પષ્ટરીતે દેખાઇ આવે છે. તેવીજ રીતે પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓને ક્ષય રોગ એકંદર રીતે ઓછો લાગુ પડે છે, તેનું કારણ એ છે કે સ્ત્રીઓને માટે આપણા ડાહ્યા પૂર્વજોએ કેટલીક ઘર કામમાં ઉપયોગી એવી શારીરિક કસરતો એવા તો ડહાપણથી યોજી દીધી છે કે જેથી શરીરના મુખ્ય મુખ્ય અવયવોને બહુજ લાભ થાય. દાખલા તરિકે માથાપર પાણીનું બેડું લઇ દરરોજ પાણી ભરી આવવાનો રિવાજ જે આપણા આખા આર્યાવર્તમાં પ્રચલીત છે, તે લાભકારક ઉપક્રમને લીધે લાખો સ્ત્રીઓનો ક્ષય રોગથી બચાવ થાય છે. કુવા, વાવ, અને બીજાં જળાશયોમાંથી પાણી ભરી લાવવાનો રિવાજ સર્વ કુટુંબોમાં હતો; અને મ્હોટા મ્હોટા નગરશેઠ અને દિવાન જેવાં ઉંચાં કુટુંબની સ્ત્રીઓ તથા પુત્રીઓ સુદ્ધાંત પણ પાણીનું બેડું ભરી આવવામાં હલકાઇ ગણતાં નહિ, એ વાત આપણામાં ચાલતી કેટલીક લોકપ્રિય વાર્તાઓ અને દંતકથાઓ, ગીતો અને કાવ્યો ઉપરથી સાબીત થાય છે. યુરોપ અમેરિકાના ઘણાએક વિદ્વાન મુસાફરોએ આ રિવાજનો હિંદુસ્તાનમાં આટલો પ્રચાર જોઇ તેનાં બહુ વખાણ કરેલાં છે. આ ન્હાના લેખમાં તો તેવો માત્ર એકજ અભિપ્રાય આપવો યોગ્ય ગણાય. વિદ્વાન ડૉક્ટર **એન્ડ્રુસ્ટોન** એમ. ડી., પોતાના એક પુસ્તકમાં લખે છે કે–There is a great advantage of carrying burdens on the head to prevent consumption. અર્થાત્ "ક્ષયરોગ થતો અટકાવવા માટે માથા ઉપર બોજો ઉચકી લેઈ જવામાં બહુજ લાભ રહેલો છે." આમ કહી તે લેખક હિંદુસ્તાનમાં માથાપર પાણીનાં બેઢાં લેઈ ચાલવાના રિવાજની તારીફ કરી તે રીતે ચાલવાથી થતા લાભ ચિત્રો સાથે સમજાવે છે. આ તો માત્ર એકજ રિવાજની વાત કહી. તેજ પ્રમાણે કુવામાંથી પાણી કાઢવું, ખાંડવું, દળવું, વલોણું વલોવવું, વિગેરે કામથી શારીરિક કેટલા લાભ અને ઘર ઉપયોગી કાર્ય થાય છે, તે વિષે વિવેચન કરવા જતાં બહુ લંબાણ થઈ જવાનો ભય રહે છે, તેથી અત્ર તો માત્ર એટલુંજ કહેવાનું કે વર્તમાનકાળમાં હિંદુ કુટુંબોની સ્ત્રીઓ ખોટી મ્હોટાઈમાં તણાઇ જઇને આવાં સર્વ રીતે લાભકારક ઘરકામ કરવામાં હલકાઇ સમજે છે, અને ખાનદાની જણાવવાની ખાતર દાતણ પાણી પણ નોકરો પાસે મંગાવી આખો દિવસ બેઠાબેઠ કહાડે છે, અને પરિણામે ક્ષય, હીસ્ટીરીયા કે ફેફરૂ, વંધ્યત્વ અને પ્રસુતીનાં અનેક દરદોથી જન્મભર પિડાય છે. આવી માતાઓથી થતી પ્રજા પણ કેટલીક નિર્માલ્ય, નિર્વિર્ય, રોગી, અને અલ્પાયુષી થાય છે તેનો અનુભવ હિંદુસ્તાનની પ્રજાને પુરતો થઇ ચૂકયો છે, છતાં, હજુ લોકોની આંખો પૂરેપૂરી કેમ ઉઘડતી નથી એ એક નવાઇની વાત છે. એથી ઉલટું યુરોપ અમેરિકાની સ્ત્રીઓ અંગ મહેનત, ખુલ્લી હવા, આનંદજનક અને ઘર બ્હારની રમતો, તથા વ્યાયામ વિગેરેથી પોતાનું આરોગ્ય અને બળ એટલી તો સુધારવા લાગી છે કે થોડા વખતપર "સાયન્સ સીફ્ટીંગ્સ" નામના પત્રમાં એક વિદ્વાન લેખકે જણાવ્યું છે કે French and English scientists who have been persuing investigations have just found that women are growing in physical stature...and in a period not so very far in the future it is predicted that women will be stronger than men. એટલે કે "ફ્રેન્ચ અને ઇંગ્લીશ વિદ્યાકળાભિજ્ઞ પુરૂષો જેઓ શોધખોળ ચલાવ્યાં કરે છે તેઓને હાલ માલૂમ પડયું છે કે ત્યાંની સ્ત્રીઓનો બાંધો અને ઉંચાઈ વધતાં જાય છે............ અને એવું અનુમાન બંધવામાં આવે છે કે ભવિષ્યમાં ટુંક સમય પછી પુરૂષો કરતાં પણ સ્ત્રીઓ વધારે બળવાન થશે."

શું તમારાં ફેફસાં નિરોગ છે ?

આખી દુનિયામાં તેમજ આપણા દેશમાં ક્ષયથી કેટલાં બધાં મરણો થાય છે, તે કોને વધારે લાગુ પડે છે, અને તેમ થવાનું કારણ શું, તે વિષેનો સામાન્ય વિચાર આપણે ઉપર કરી ગયા. પરંતુ ક્ષય એક એવો વિચિત્ર રોગ છે કે મનુષ્ય શરીરમાં તે એવી તો બેમાલૂમરીતે વૃદ્ધિ પામતો જાય છે કે તેના ભયંકર સ્વરૂપનું દરદીને બહુજ મોડું ભાન થાય છે, અને તેથી પછી તેને દાબી દેવામાં યોગ્ય કુદરતી ઉપચાર વિના ઘણીવાર નિષ્ફળતા મળે છે. તેથી પોતાનાં ફેફસાં નિરોગ અને બળવાન છે, યાતો રોગી અને નિર્બળ છે, તે વાતનું અનુમાન દરેક મનુષ્ય પોતાની મેળે કરી શકે; અને તેમ કર્યા પછી તે નિર્બળ માલૂમ પડતાં તેનો વખતસર ઉપાય કરી શકે તે માટે અત્રે થોડું વિવેચન કરવાની અગત્ય છે. ફેફસાંના વ્યાધિઓ વિષેના જેના વિચારો ઘણાજ પ્રમાણભૂત અને વજનદાર ગણાય છે, અને ન્હાના મ્હોટા લગભગ પચીસો માણસોનાં ફેફસાં જેમણે બારિકાઈથી તપાસ્યાં છે, અને ફેફસાંના અનેક દરદીઓને જેણે કુદરતી ઉપાયો વડે સારા કર્યા છે, એવા અમેરિકાના પ્રખ્યાત પ્રૉફેસર પૉલ વૉન **બી**કમેનના થોડાક શબ્દો અત્ર ઉતારવાની હું રજા લઉં છું. પ્રોફેસર **બી**કમેન કહે છે કેઃ—My advice is do not make the foolish mistake of taking it for granted that your lungs are in perfect condition, and that it is not necessary to give them any special care. In reality, you are walking on the edge of a precipice. Bear this in mind. It is utterly impossible that your lungs should be in good condition unless you give them abundant exercise. Remember, it is the one organ in the body that demands continual exercise in order that it may remain healthy. Remember, that it is the organ that would show the result of the lack of exercise first, even in the best specimen of manhood that ever lived. Therefore, if you do not practice breathing regularly, you may be positive that your breathing power is deficient even though your chest may be as large as that of a Samson and your health everything that you might desire. If more people realized the truth of the foregoing statement the death-rate from pneumonia and consumption would be reduced one half in less than a year. What better evidence do you want that you cannot breath properly, and have no control of the diaphragm, if you cannot stand upright and breathe diaphragmatically, i. e., without moving the rebs? you have all the evidence you need that your diaphragm is *weak and not under control—that it is degenerating*. If you cannot climb a *flight of stairs rapidly without puffing like an engine*, you have more evidence that your lungs are not performing their function. If you contract colds and cough you have further evidence that your lung tissue is unhealthy, and may at any moment become the breeding ground of dangerous germs. A person with absolutely

healthy lungs is immune to colds. And so on, I could mention a number of ways of learning definitely whether your lungs are healthy or not, and whether you breathe property. Be on the safe side; practice deep breathing; develope your lungs, and be sure that at least this vital spot in your organism is what it should be. Do this and nine-tenths of the battle for perfect health will have been won. જેનો સાધારણ શબ્દોમાં ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે. "મ્હારી સલાહ એવી છે કે તમારાં ફેફસાં તદ્દન નિરોગ સ્થિતિમાં છે અને તે વિષે ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂરજ નથી એમ માની લેવાની મૂર્ખાઇ ભરેલી ભૂલ તમે કરશો નહિ. ખરૂં પુછો તો એક ઉભા કરાડાની કોર ઉપરજ તમે ચાલો છો, તે વાત ધ્યાનમાં રાખો. ફેફસાંને પુરતી કસરત આપ્યા સિવાય તેઓ નિરોગ હાલતમાં રહે એ બનવું છેકજ અસંભવિત છે. યાદ રાખો કે, આખા શરીરમાં ફેફસાં ખાસ કરીને એક એવો ભાગ છે કે જેને નિરોગ રાખવા માટે કસરત આપવાની ખાસ જરૂર છે. ધ્યાનમાં રાખો કે, અત્યાર સુધીમાં થઈ ગયેલા સરસમાં સરસ બાંધાના મનુષ્યશરીરમાં પણ કસરતના અભાવનું માઠું પરિણામ સૈાથી પહેલું બતાવી આપનાર ફેફસાં છે. તેથી જો કદાપિ તમારી છાતી સેમસન પહેલવાનના જેવી વિશાળ હોય અને તમારા આરોગ્યમાં તમને કંઈ પણ ખામી જણાતી ન હોય, તોપણ જો તમે નિયમસર દરરોજ દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા ન કરતા હો તો નક્કી માનજો કે તમારી ફેફસાંની ક્રિયા ખામી ભરેલીજ છે. ઉપરના શબ્દોમાં રહેલું સત્ય જો પ્રજાવર્ગના મ્હોટા ભાગની સમજણમાં ઉંડું ઉતરેતો ન્યુમોનીયા અને ક્ષયથી થતાં મરણની સંખ્યા માત્ર એકજ વર્ષમાં અડધો અડધ ઓછી થઇ જાય. તમે પોતે બરોબર શ્વાસોચ્છ્વાસ લેઈ શકતા નથી અને 'ડાયાફ્રામ' એટલે ઉદરપટલ પર તમારી જરા પણ કાબુ નથી એ વાત સાબીત કરવાને માટે; જો તમે સીધા ઉભા રહીને ઉદરપટલ વડે એટલે કે છાતીની પાંસળીઓ હલાવ્યા વિના શ્વાસ લેઇ શકતા ન હો તો પછી વધારે સારો પુરાવો શો જોઇયે ? માત્ર આજ પુરાવો જોઇએ તેટલો બસ છે કે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયામાં બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવનાર તમારૂં ઉદરપટલ કે 'ડાયાફ્રામ' નિર્બળ અને કાબુ રહીત છે, અને તે ક્ષીણ થતું જાય છે. એક પફફ પફફ કરી ધુમાડો કાઢતા એન્જીનની માફક હાંફી ગયા સિવાય તમારાથી જો ઝડપથી દાદર ચઢી જવાતું ન હોય તો વળી એથી વધુ પુરાવો મળે છે કે તમારાં ફેફસાં પોતાનું કામ સંતોષકારકરીતે બજાવતાં નથી. એ ઉપરાંત વળી જો તેમને કોઇ કોઈ વાર શ્લેષ્મ, શરદી, અને ઉધરસ થઈ આવતી હોય તો તમારાં ફેફસાંનાં અણુંઓ અને ઝીણી શિરાઓ રોગી છે તેની અનેક વધારે સાબીતી મળે છે. એટલુંજ નહિ પણ રોગોના જંતુઓનેસહેલાઈથી ઉછરવાનું સ્થાન તે કયારે નહિ થઈ પડે તે કહી શકાતું નથી. પૂર્ણરીતે નિરોગ ફેફસાંવાળા મનુષ્યને કોઇ દિવસ શળેખમ કે ઉધરસ થતીજ નથી. તમારાં ફેફસાં નિરોગ છે કે નહિ, અને તેની નિશ્ચયપૂર્વક ખાત્રી કરવાના આવા બીજા કેટલાએ માર્ગ હું તમને બતાવી શકવાને સમર્થ છું. હમેશાં સલામત બાજુ તરફજ રહો; ઉંડા શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનો રિવાજ રાખો; તમારાં ફેફસાંને વિશાળ બનાવો, અને આખા શરીરમાંનો બીજો કોઈ નહિ તો માત્ર આ અવયવ તો જેવો જોઇએ તેવો નિરોગ છે એવી તમારા મનની ખાત્રી કરો. જો તમે આટલું કરશો તો પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના તમારા દીર્ઘ પ્રયત્નમાં તમને નેવું ટકા વિજય તો મળીજ શકયો એમ સમજજો." અમુક માણસનાં ફેફસાં સાધારણ રીતે સારાં છે, કે કેટલાં બગડયાં છે તેનો નિર્ણય કરવાને ડૉકટર ઓસીલાન નીચે

પ્રમાણે પરીક્ષા કરી જોવાની ભલામણ કરે છેઃ-To learn whether lung mischief has occured, and, if so, how far it has gone, I ask patients to take a deep breath and slowly count aloud, letting out the air from their lungs. If they can count 25 or 30 without taking a fresh breath, then I judge their lungs to be in a fair condition. "ફેફસાંને નુકશાન પહોંચ્યું છે કે કેમ, અને જો તેમ હોય તો કેટલી હદ સુધી, તે જાણવા માટે હું મ્હારા દરદીઓને એક ઉંડો દીર્ઘ શ્વાસ લેવા અને પછી ફેફસાંમાંથી વાયુ બ્હાર ધીમે ધીમે નિકળતો જાય તેમ તેમ મ્હોટે સાદે એક, બે, ત્રણ એમ ફરી શ્વાસ લીધા વગર જેટલા ગણી શકાય તેટલા ધીરે ધીરે બોલવાનું કહું છું. જો તેઓ ફરી શ્વાસ લીધા વગર ૨૫ કે ૩૦ સુધી બોલી શકે તો તેમનાં ફેફસાં સાધારણ સારી સ્થિતિમાં છે એમ હું નિર્ણય કરૂં છું."

ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય વિચાર કર્યા પછી, હવે ક્ષયનાં ખાસ લક્ષણો તથા ચિન્હો સંબંધીના નિદાનનો આપણે વિચાર કરિયે.

ક્ષયનાં લક્ષણો.

ક્ષય રોગનું શરીરમાં મૂળ નંખાયા પછી વખતસર યોગ્ય ઉપચાર જો કરવામાં નથી આવતા, તો આ રોગની જે વૃદ્ધિ ચાલુ રહે છે, તેના સાધારણ રીતે **ત્રણ સ્થિતિઓમાં** વિભાગ કરી નાંખવામાં આવે છે. પરંતુ ડૉક્ટર **જે.** ડબલ્યુ વિલસન કહે છે તેમ Like a serpent in the grass or among *stones lying in ambush for its prey, consumption often begins to do its destroying work before it manifests itself openly.* "પોતાના શિકારની વાટ જોઇને ઘાસ નીચે કે પથરામાં સંતાઇ બેઠેલા સર્પની પેઠે, ક્ષયરોગ ખુલ્લી રીતે પ્રગટ માલૂમ પડતા પૂર્વે શરીરનો નાશ કરવાનું કામ શરૂ કરી દે છે." અને તેથી આ ભયંકર રોગનાં મૂળ શરીરમાં ઉંડાં નંખાઇને તેનું બળ શરીરમાં બહુ જામી ગયા પછીજ સામાન્ય લોકોને આ વ્યાધિની હયાતીનો ખ્યાલ આવી શકે છે. વળી મેઘધનુષના વિવિધ રંગોની માફક ક્ષયની જુદી અવસ્થાઓ એકમાંથી બીજામાં એવી તો ધીરે રહીને બદલાઇ જાય છે કે દરદી પહેલી, બીજી કે ત્રીજી સ્થિતિમાં છે તેનો નિર્ણય માત્ર કુશળ અનુભવીઓજ કરી શકે છે. વળી એક પછી એક આ ત્રણે અવસ્થાઓમાં થઇને દરેક દરદી પસાર થાય છેજ એવો પણ કાંઇ ખાસ નિયમ નથી. કેટલીકવાર આ રોગ શરૂ થયા પછી વર્ષોના વર્ષો સુધી લંબાય છે ત્યારે તેને **જીર્ણ ક્ષય** (Chronic Consumption) કહે છે. અને વળી બીજા કોઇ કોઇ દાખલામાં આ રોગ ટુંક મુદતમાં બહુજ ભયંકર રૂપ ધારણ કરી દરદીને થોડાકજ સમયમાં છેક શિથિલ કરી નાંખે છે. આવા જલ્દીથી બહુ વધી જતા રોગને "ઉન્મત્ત ત્વરિત ક્ષય" અથવા Phthisis Florida or Galloping Consumption or Acute Pulmonary Phthisis કહેવામાં આવે છે. આમ છતાં સામાન્ય રીતે ક્ષયની નીચે પ્રમાણે ત્રણ સ્થિતિઓ પાડી શકાયઃ—

૧. પહેલી સ્થિતિ અથવા સાધારણ ક્ષય.—શરીરમાં હમેશાં થોડો થોડો તાવ ભરાઈ રહેવાથી આખો દિવસ શરીર ગરમ રહે, અને માથું વારે ઘડીયે દુઃખવા માંડે, ગળામાં ખખરાટ લાગે, અને સુકી ખાંસી આવે, વળી જરા મટી ગયા જેવું જણાય અને પાછી ફરી શરૂ થાય, અવાજ ખોખરો થતો જાય, શ્વાસનળીમાં કફ ભરાવાથી શ્વાસ લેવા મૂકવાથી અવાજ નિકળે, ગભરામણ થાય, થોડો થોડો ફીણ જેવો કફ પડવા માંડે, દાદર ચઢતાં કે ઉતાવળા ચાલતાં,

અથવા એવું જરા પરિશ્રમ પડે તેવું કામ કરવા જતાં શ્વાસ ખૂબ ચઢી આવે અને ગભરામણ થાય, દરદી ધીરે ધીરે સુકાતો જાય, અને અશક્તિ વધતી જાય, આંખો ઉંડી જઇ આજુબાજુ કાળાશ દેખાવા લાગે, સાધારણ રીતે આખો દિવસ અને ખાસ કરીને રાત્રે શ્વાસ અને નાડી ઉતાવળી ચાલવા લાગે, હાથ પગમાં દાહ થઇ રાત્રે તાવ જરા જોસપર આવ્યા કરે, છાતીની સ્થિતિસ્થાપકતા અને ઉંચા નિચા થવાની શક્તિ ઓછી થઇ તે કઠણ અને જડ જેવી થતી જાય, તથા ઠોકી જોતાં નક્કર હોય તેવો અવાજ સંભળાય, વિગેરે ચિન્હોમાંથી કેટલાંક કે ઘણાંખરાં ક્ષયની પહેલી અવસ્થામાં માલૂમ પડે છે.

૨. **બીજી સ્થિતિ અથવા રાજયક્ષ્મા.**—આ સ્થિતિમાં કઠણ થયેલાં ફેફસાં પોચાં પડી તેમાં પરૂ અને કફ ઉત્પન્ન થઈ ખાંસી આવી ગળફા કે બલગમ રૂપે વધારે પ્રમાણમાં બ્હાર પડવા માંડે છે. તેમાં કોઈ કોઇ વાર લોહી પણ ભળેલું હોય છે. ડૉક્ટર યૉંકરમૅન (Dr. Yonkerman) કહે છે કે If there be elastic fibre present in the sputum it proves conclusively that some destructive agent is working on the tissues of the lungs. અર્થાત "જો દરદીના ગળફા એટલે બલગમમાં સ્થિતિસ્થાપક તંતુઓ જોવામાં આવે તો તેથી નિશ્ચયપૂર્વક સાબીત થાય છે કે ફેફસાંનાં અણું અને ઝીણી શિરાઓ ઉપર કોઈ નાશકારક વસ્તુ સંહારક ક્રિયા ચલાવી રહી છે." ક્ષયની આ બીજી અવસ્થામાં ચાલુ ખાંસી બહુજ વધી પડે છે, અને તેથી દરદીને જરા પણ વિશ્રાંતિ કે ચેન પડતું નથી. રાત્રે કે દિવસે દરદીને શાન્ત ઉંઘ બિલકુલ આવતી નથી. તાવ પણ હવે જોર ઉપર આવે છે. સ્હવારમાં જરા ધીમો પડી દરરોજ બપોર પછી ચઢવા માંડે છે. પરોઢીયે ત્રણ ચાર વાગે દરદીને પરસેવાના ઝેબે ઝેબ વળવા લાગે છે. અને તેથી કોઈ કોઇ વાર આખી પથારી જાણે પાણીમાં બોળી કહાડી હોય તેમ ભિંજાઇ જાય છે. આવા દરરોજના ખૂબ પ્રસ્વેદથી શરીરનું લોહી બહુજ ઓછું થઇ જઇ શરીર છેક હાડપિંજર જેવું બની જાય છે. ક્ષયના જંતુઓ આખા શરીરમાં પ્રસરી જઇ, કોઇ કોઇ વાર આંતરડાંની અંદરનું શ્લેષ્મ પડ કોતરી ખાઇ ત્યાં ક્ષત ઉત્પન્ન કરે છે; જેને લીધે ખાધેલો ખોરાક પેટમાં ટકયા વિના જેવોને તેવો જલ્દી બ્હાર નિકળી જાય છે. ક્ષયની આ બીજી અવસ્થામાં આવી રીતે ઉત્પન્ન થતો સખત ઝાડો કોઇ પણ રીતે અટકાવી શકાતો નથી તથા ક્ષયથી થતા બીજા સર્વે વિકારો કરતાં માત્ર આ એકલો સખત ઝાડોજ દરદીને છેકજ અશક્ત કરી નાંખી તેના જીવનનો અંત લાવવાને બસ છે. વળી જીભ પણ ઘણી વાર સુજી આવી રાતી ચોળ થઇ જાય છે, અને તે પર ચીરા પડે છે. આ અવસ્થાના પાછળના ભાગમાં ફેફસાં બહુજ જલદી ખવાઈ જવા લાગે છે. કફ વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં નિકળવા લાગે છે, અને તેની દુર્ગંધ વધતી જાય છે. અને હાંસડીની આસપાસનો ભાગ જરા બેઠેલો માલૂમ પડે છે.

૩. **ત્રીજી અને છેલ્લી સ્થિતિ; ઉરક્ષત**—આ અવસ્થામાં ફેફસાંમાં વ્રણ અથવા ક્ષત પડીને કેટલાક ભાગ કહોવાઈ જઇ બ્હાર નીકળી જાય છે. અને તેથી ફેફસાંમાં ખાડા પડે છે. જેમાં બલગમ બહુ દિવસ ભરાઇ રહીને છેવટે જ્યારે ખાંસી આવી બહાર નિકળે છે, ત્યારે તેમાંથી બહુજ દુર્ગંધયુક્ત વાસ આવે છે. આવી રીતે ફેફસાં ખવાઇ જતાં અટકાવવાને કુદરત છેલ્લી ઘડી સુધી પ્રયત્ન કરે છે. ડૉક્ટર ફ્રેડેરિક ટેલર એમ. ડી. એફ. આર. સી. પી. પોતાના "પ્રૅક્ટીસ ઑફ મેડીસીન". નામના ગ્રંથમાં લખે છે કે By its contraction it (the fibrous tissue) tends to diminish the size of the cavaities, and opposes some

resistance to destructive processes. અર્થાત "ફેફસાંમાંની તંતુ જેવી શિરાઓ સંકોચાઇને ફેફસાં ખવાઈ જવાથી જે ખાડા પડયા હોય છે તે પુરી દેવાનો પ્રત્ન કરે છે. અને તે રીતે ફેફસાંનો નાશ થતો કેટલેક દરજ્જે અટકાવે છે." આ રીતે ફેફસાં સંકોચાવાથી છાતી ઉપર અને પાંસળીઓ વચ્ચે ખાડા પડે છે અને છાતી સપાટ કે આંતર ગોળ (Concave) બની જાય છે. વળી ફેફસાં ઉપર આચ્છાદન કરનાર પડ ઉપર સોજો આવવાથી ત્યાં શૂળ અને તિવ્ર વેદના (Pleurisy) થાય છે, આ ફેફસાંના આચ્છાદનનો સોજો વધીને ત્યાં કહોવાણુ થવા લાગે છે તો પછી ઘણીવાર છાતી ઉપર કાણું પડી (Pulmonary Fistula) તેમાંથી પરૂ બ્હાર નિકળ્યા કરે છે. ક્ષય રોગની આ છેલ્લી સ્થિતિમાં ઘણું કરીને બપોર પછી તાવ લગભગ ૧૦૫ થી ૧૦૭ ડીગ્રી સુધી ચઢેલો રહે છે. અને નાડીની ગતિ પણ બહુજ વધી જાય છે. નિરોગી માણસનું હૃદય (Heart) દર મિનિટે ૭૦ કે ૭૫ વાર ધબકે છે પરંતુ ક્ષયની આ ત્રીજી અવસ્થામાં તો છાતીના ધબકારા દરમિનિટે ૧૦૦ થી ૧૪૦ જેટલા થવા માંડે છે. આ સ્થિતિમાં આવી ગયેલા દરદીને કોઈ પણ દવાથી તો જીવાડી શકાતોજ નથી, પરંતુ Dum spiro spero: While I breathe, I hope: "જબ લગ શ્વાસ તબ તક આશ" એમ શ્રદ્ધાપૂર્વક જીવવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીને કુદરતના અપાર સામર્થ્ય પર વિશ્વાસ રાખી આપણને પુનઃ નિરોગી બનાવવાનો પ્રયત્ન જે કુદરત છેલ્લી ઘડી સુધી કર્યા કરે છે, તે કાર્યમાં મૂર્ખતાથી દવાઓ વડે અડચણો નાંખવાને બદલે કુદરતી ઉપચારો વડે તેમાં મદદ કરવી કે જેથી બીજા કેટલાક દરદીઓની માફક તમને પણ ક્ષય પર વિજય મળે. કારણ કે કવિવર ગોલ્ડસ્મીથ કહે છે કે:—

Nature a Mother kind alike to all
Still grants her bliss at labour's earnest call.

"સર્વના ઉપર એક સરખો પ્રેમ રાખનાર એક અતિ માયાળુ દિવ્ય મ તાની માફક કુદરત પ્રયત્ન કરનાર પુરૂષોને હમેશ અમોઘ સુખનું દાન આપી શકે છે."

ક્ષયનાં એકંદર ચિન્હો.

ક્ષય રોગનાં ચિન્હો ટુંકામાં ગણાવીએ તો તે નીચે પ્રમાણે હોય છે ખાંસી, ફીણવાળું પાળા રંગનું બલગમ, ગળફા સાથે લોહીનું પડવું, શરીરનું વજન બહુજ ઘટી જવું, શરીરમાં હમેશાં તાવ ભરાઇ રહેવો, અને ઘણું કરી બપોર પછી તાવના જોસમાં ૧૦૨ થી ૧૦૭ ડીગ્રી સુધી વધારો થવો, નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિમાં બહુજ વધારો થવો, અર્થાત છાતીના ધબકારા દર મિનિટે ૧૦૦ થી ૧૪૦ સુધી, અને શ્વાસ પ્રશ્વાસની સંખ્યા ૧૬ થી ૧૭ હોવાને બદલે વધીને ૩૦ કે ૪૦ થવી, દાદર ચઢતાં કે ઉતાવળા ચાલતાં શ્વાસ ચઢી આવી અતિશય ગભરામણ થવી, શ્વાસ લેવા મૂકવામાં અડચણ પડવી, બહુજ થાક લાગવો, જીભ સુકી, સુઝીને લાલ, અને ચીરા પડીને આળી થઇ જવી, જઠરાગ્નિ મંદ પડી જવો, રાત્રે ખાટા તેજાબના જેવી વાસવાળો બહુજ પરસેવો વળવો, જ્યાં સુધી ક્ષયનો સતત્ જ્વર Hectic Fever શરીરમાં ભરેલો હોય ત્યાં સુધી ગાલ ઉપર લોહી ચઢી આવી તે ઉપર ગુલાબી રંગની સુરખી દેખાવી (કે જે જોઇને બિન અનુભવી લોકો દરદીની તબીયત સુધરતી જાય છે એમ માનવાની મ્હોટી ભૂલ કરે છે), સખત ઝાડા થવા, ગળામાં ખરખરી બાઝી ઉધરસ આવવી, સાદ બેસી જવો, આંગળીઓના નખ ગોળાકાર અને છેડા અણિદાર નહિ પણ બુઠ્ઠી લાકડી જેવા (Club-shaped)

ડાચાં બેસી જવાં, પગે સોજા ચઢવા, ભગંદર નિકળવું, જે બાજુનું ફેફસું વધારે બગડયું હોય તે બાજુની આંખ તથા હાથમાં વિકૃતિ અને જડતા દેખાવી, તથા ક્ષયની શરૂઆત વખતે અભક્ષ્ય પદાર્થો ખાવાની અને અતિશય વિષય સંભોગ ભોગવવાની અસ્વાભાવિક તીવ્રેચ્છા થયા કરવી વિગેરે વિગેરે.

ક્ષયરોગી સ્ત્રીઓ જ્યારે ગર્ભ ધારણ કરે છે ત્યારે તેઓ આ રોગથી તદન મુક્ત થયેલી જણાય છે પરંતુ પ્રસુતિ થયા પછી પ્રાસૂતિકજ્વર Puerperal Fever કે સુવા રોગમાં ક્ષય રોગ પાછો વધારે ભયંકર કે પ્રાણઘાતક રૂપમાં દેખાવ દે છે.

ઉપર લખેલાં ચિન્હોમાંથી માત્ર એકાદ બે લક્ષણો જોવામાં આવે તો તે ઉપરથી ક્ષયરોગ લાગુ પડયો છે એમ કદી પણ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય નહિ. પરંતુ જો ચાર પાંચ ચિન્હો સાથે લાગાં જોવામાં આવે તો જાણવું કે દરદીને ક્ષય રોગ થયો છે. દરદીનો રોગ કેટલો વધી ગયો છે, અથવા અમુક ઉપચારથી તેને કેટલો લાભ થયો છે તે ખાત્રીપૂર્વક જાણવાની સહેલી રીત પ્રોફેસર રીચર્ડ હેનેલ આ પ્રમાણે જણાવે છે:-But in all cases together with one or more of the above mentioned symptoms a more or less rapid *loos of weight* will be noticeable, and this latter it is which affords the best criterion of the progress, suspension, or improvement of the sickness. અર્થાત "શરીરના વજનની ઓછી વધારે વધઘટ ઉપરથી રોગની વૃદ્ધિ, કે આરોગ્યના સુધારાની ખરી પરીક્ષા થઇ શકે છે.

ક્ષયના દરદીની સ્થિતિ સુધરી શકે તેવી છે યા તો બહુ ભયંકર છે તેનો નિર્ણય કરવા માટે ડૉકટર વિલસન વળી એક બીજી યુક્તિ વર્ણવે છે. તે કહે છે:—If the phlegm *swims* on water (make the experiment), you can recover sure by giving careful attention to the prescribed (natural) treatment; but if it *sinks*, your case is desperate. Yet do not despair. "જો તમારો ગળફો બલગમ પાણી ઉપર તરે (પ્રયોગ કરીને ખાત્રી કરો) તો તમે અત્ર વર્ણવેલા કુદરતી ઉપાય કરવાથી ખચીત સાજા થઇ શકશો; પરંતુ જો તે પાણીમાં તરવાને બદલે ડુબી જાય તો તમારો રોગ અસાધ્ય છે. તોપણ હિમ્મત હારશો નહિ."

ઉપર પ્રમાણે ક્ષયનાં લક્ષણ કે નિદાનનું ટુંક વિવેચન કર્યા પછી હવે આપણે ક્ષય ક્યાં ક્યાં કારણોથી પેદા થાય છે તેનો વિચાર કરીયે.

ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો.

સૈાથી પ્રથમ પ્રશ્ન તો એ ઉત્પન્ન થાય છે કે ક્ષય એક પેઢીઉતાર રોગ (Hereditary Disease) છે કે કેમ? આના જવાબમાં કહેવાનું કે ક્ષય એ પેઢી ઉતાર રોગ છેજ નહિ. ઘણા લોકો અને કેટલાક વૈદ ડૉકટરો પણ ક્ષયને પેઢી ઉતાર ગણવાની ભૂલ કરે છે. પરંતુ હવે તો એ સાબીત થઇ ચૂક્યું છે કે ઉપદંશ, ચાંદી, રક્તપિત, રતવા વિગેરે વ્યાધિઓનો ચેપ જેમ માબાપ તરફથી બાળકોને વારસામાં મળે છે તેમ ક્ષયનો ચેપ કે જંતુ માબાપ તરફથી બાળકોને મળવાનો લેશ પણ સંભવ નથી. ડૉકટર ઍલીન્સન કહે છે કે Consumption is thought by some to be inherited; this I do *not* believe, although whole families may die from it. "ક્ષય રોગ વારસામાં મળે છે એમ

કેટલાક જણ ધારે છે; પરંતુ આખાં કુટુંબના કુટુંબો તેનાથી મરી જાય તોપણ ક્ષય રોગ પેઢી ઉતાર છે એમ હું માની શકું નહિ." ફેફસાંના દરદોના ખાસ 'સ્પેશીયાલીસ્ટ' નિષ્ણાત તરિકે આખી દુનિયાંમાં પ્રસિદ્ધિ પામી ગયેલા જર્મન પ્રોફેસર નીમીયર એમ. ડી. કહે છે કે It is not the full maladay, neither the germ thereof, which is handed down from father or mother to son or daughter, but just as the form of the features is transferred from the parents to the children so that the latter resemble the former, so, too, is only the form of the chest hereditary. અર્થાત "આખોને આખો ક્ષય રોગ કે તેના જંતુઓ કાંઈ માતા કે પિતા તરફથી પુત્ર કે પુત્રીને વારસામાં મળતાં નથી, પરંતુ જેમ મુખાકૃતિ માબાપ તરફથી બાળકોને મળે છે, અને તેથી બાળકો પોતાનાં માબાપના જેવાંજ દેખાય છે, તેજ પ્રમાણે વળી માત્ર છાતીનો વિશાળ કે સાંકડો આકારજ વંશમાં ઉતરી આવે છે." આવીજ રીતે વળી ક્ષયનો ફેલાવો થતો અટકાવવાને માટે વિદ્વાન ડૉકટરોની ન્યુયૉર્ક શહેરમાં સ્થપાયલી એક પ્રતિષ્ઠિત સભા (The Society for the Prevention of the spread of Consumption) એ બહાર પાડેલા એક રીપોર્ટમાં સ્પષ્ટરીતે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે "ઘણા લોકોને–ખાસ કરીને ઘણાં કુટુંબોને–ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે, એમ લોકોમાં મનાતું હતું. કારણ કે એ દરદનો ધસારો એટલો જોસમાં હોય છે કે કેટલાંક કુટુંબોમાં તે દરદ પેઢીઉતાર છે એમ માનવામાં આવે છે. પરંતુ હવે આપણે જાણિયે છિયે કે **એ રોગ પેઢી ઉતાર નથી.** પણ કેટલાક લોકોનાં શરીરનાં બંધારણ જન્મથી એટલાં નિર્બળ હોય છે કે આરોગ્ય નિયમોનો થોડો વખત ભંગ થયા કરે છે તો શરીર એટલું બગડી જાય છે કે જેથી તેમાં ક્ષયના જંતુઓ પ્રવેશી ત્યાં વૃદ્ધિ પામી શકે છે. અને તેથી ક્ષય રોગ આખરે ભયંકર રૂપમાં દેખાવ દે છે." તેમજ વળી ડૉકટર જે. ડબલ્યુ. વિલસન કહે છે કે It is not the bacillus tuberculosis, but the physical condition of weak lungs, which is transmitted from parents to their posterity. જેનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે: "માતા પિતા તરફથી બાળકોને ક્ષયના જંતુઓ તો બીલકુલ વારસામાં મળતા નથી, પરંતુ માત્ર નબળાં ફેફસાંનોજ વારસો મળે છે." તેજ પ્રમાણે વળી ડૉકટર રૉબર્ટ્સન વૉલેસ એમ. ડી. પણ કહે છે કે It is disposition rather than a disease, which is inherited." "રોગ તો નહિ પણ રોગ તરફનું વલણજ માત્ર વારસામાં મળે છે." આ પ્રમાણે જ્યારે બીજા ઘણાએક વિદ્વાનોનો મત છે કે ક્ષય પેઢી ઉતાર નથી, ત્યારે પછી આપણે ક્ષય રોગી માબાપોનાં છોકરાંને પણ ક્ષય રોગી બનતાં જોઇએ છિયે તેનું કારણ શું? એવો પ્રશ્ન ઘણાઓના મનમાં ઉઠે છે, એના જવાબમાં કહેવાનું કે, જેમ ઠીંગણાં માબાપનાં બાળકો પણ ઘણાંખરાં ઠીંગણાં હોય છે, અને સ્વરૂપવાન માબાપોનાં છોકરાં પણ સાધારણ રીતે સ્વરૂપવાન હોય છે, તે નિયમ પ્રમાણેજ સાંકડી છાતી અને નિર્બળ ફેફસાંવાળાં માબાપનાં છોકરાંની છાતી પણ જન્મ વખતે સાંકડી અને ફેફસાં નિર્બળ હોય છે. વળી ખુલ્લી હવા અને અજવાળાના અવર જવર વિનાના, ભેજવાળા, અને અનેક રીતે રોગ જનક એવા જે ઘરમાં રહેવાથી માબાપને ક્ષયનો રોગ લાગુ પડયો હોય, તેજ ઘરમાં બાળકો પણ ઘણુંખરૂં ઉછરવાથી; વળી જે અયોગ્ય ખાનપાનથી માબાપને ક્ષય લાગુ પડવાનો સંભવ આવેલો તેવાજ ખાનપાનની બાળકોને પણ ટેવ જન્મથી પાડવામાં આવ્યાથી; વળી માબાપને તમાકુ, ગાંજો, કે દારૂ વિગેરે જે કોઈ કેફી ચીજનું વ્યસન હોય છે તેવુંજ અથવા "ગુરૂ કરતાં ચેલો ચઢે" એ

કહેવત પ્રમાણે માબાપ કરતાં વધારે ખરાબ એવું કોઈ વ્યસન બાળકોને લાગુ પડવાથી; છાતી વિશાળ અને ફેફસાં નિરોગ તથા બળવાન બને તેવી કસરત ખુલ્લી હવામાં લેવા તરફ ક્ષય રોગી માબાપને જે સ્વાભાવિક કંટાળો હોય છે તેવીજ કુટેવ બાળકોમાં પણ ચાલુ રહેવાથી, મોડી રાત્રિ સુધી ઉજાગરા કરી જીવનબળનો વ્યય કરી આરોગ્યને હાનિ કરવાની જે ટેવ ક્ષયરોગી માબાપોને ઘણુંખરૂં હોય છે, તેવીજ ખરાબ ટેવ બાળકોને પણ પડતી હોવાથી: અથવા ટુંકામાં કહીએ તો આરોગ્યને બગાડનાર, જીવનબળને ઓછું કરનાર, શરીરની સપ્ત ધાતુઓને વિષમય બનાવનાર, શરીરમાં મળનો સંચય વધારનાર, રોગના હુમલા સામે સફળતાથી ટકી રહેવાની શરીરની સ્વાભાવિક શક્તિઓ ઓછી કરનાર, અને રોગના જંતુઓને શરીરમાં દાખલ થઈ જઇ ઉછરવાનું ફાવે તેવી સગડવડ વધારી આપનાર અનેક દુર્વ્યસનો અને કુટેવોની જે આદત કે ખરાબ વલણ માબાપમાં હોય છે તેજ ખરાબ આદત કે વલણ બાળકોમાં ચાલુ રહેવાથી તેમને પણ ક્ષય રોગ લાગુ પડે એ સ્વાભાવિકજ છે. પરંતુ આ ઉપરથી સ્પષ્ટ માલૂમ પડશે કે ક્ષય રોગ કાંઈ વારસામાં મળતો નથી. પરંતુ તેને ઉત્પન્ન કરનાર દુર્વ્યસનો અને કુટેવોજ બાળકોને તેમનાં માતાપિતા તરફથી ઘણુંખરૂં મળે છે. અને તેથી જો ક્ષયરોગી માબાપનાં બાળકો આવી ઘણી ખરી કુટેવો અને વ્યસનોમાંથી ગમે તે કારણસર સુભાગ્યે બચીજવા પામે છે, અને તે ઉપરાંત જો આરોગ્ય વધારી ક્ષયને અટકાવનાર કુદરતના નિયમોને અનુસરે છે તો તેઓને ક્ષય રોગ મુદ્દલ લાગુ પડતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ અદ્ભૂત શારીરિક બળ અને દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આવા અનેક દાખલા બન્યા છે, અને બને છે. આ લેખનું લંબાણ થઇ જવાના ભયથીજ માત્ર તેવા દાખલા અત્ર લખવામાં આવ્યા નથી.

હવે બીજો પ્રશ્ન એ છે કે ઘણા લોકો ધારે છે તેમ શું ક્ષયનું ખરૂં કારણ જંતુઓ છે?

ક્ષયનું પ્રાથમિક કારણ શું જંતુઓ છે?

આ પ્રશ્નના જવાબમાં ક્ષયના 'સ્પેશીયાલીસ્ટ' વિદ્વાન ડૉકટર ડેવીડ વૉર્ક એમ. ડી. આ પ્રમાણે કહે છેઃ-When Koch discovered the bacillus, the medical profession concluded that these germs were the sole and original cause of tuberculosis......But this idea *has* found to be practically a complete failure. અર્થાત "જ્યારે પ્રો. કૉકે ક્ષયના જંતુઓ શોધિ કાઢયા ત્યારે ડૉકટરોએ તે ઉપરથી એવો મત બાંધ્યો કે આ જંતુઓજ ક્ષયનું મૂળ અને એકલું કારણ હોય છે......પરંતુ તેમનું આ પ્રમાણેનું માનવું કેવળ નિષ્ફળતારૂપ નિવડયું છે." વળી ઇંગ્લંડમાં આવેલા ક્ષયરોગ મટાડવા માટે બહુ પ્રખ્યાત થયેલા એક ખાતા (Weidhaa's Hygienic Institute) ના મેનેજર અને માલીક પ્રોફેસર રીચર્ડ હેનેલ જેમણે ક્ષય રોગના લગભગ ૮૦૦૦ કેસ સારા કર્યા છે, તે વિદ્વાન પોતાના આશરે ત્રીસ ચાળીસ વર્ષના ક્ષયરોગ સંબંધીના લાંબા અનુભવ પછી કહે છે કે Many investigators assert that tuberculosis of the lungs is hereditary; others again, contend that it arises from infection, namely through inhaling or taking into the system tubercular bacilli (tubercular poison). This latter view has already been frequently refuted by statistics. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે ફેફસાંનો ક્ષય પેઢી ઉતાર છે; બીજા વળી કેટલાક એવી તકરાર કરે છે કે ચેપને લીધે એટલે કે ક્ષયના જંતુઓને (ક્ષયના ઝેરને) શ્વાસ સાથે ફેફસામાં લેવાથી ક્ષય રોગ પેદા થાય છે. પરંતુ સરકારી રિપોર્ટોના આંકડા ઉપરથી તેમનો

આ બીજો વિચાર (એટલે કે ક્ષય જંતુઓથી ઉત્પન્ન થાય છે તે વિચાર) ખોટો છે, એમ વારે ઘડીયે સાબીત કરી આપવામાં આવ્યું છે." તેજ પ્રમાણે વળી ડૉકટર **જે. ટી.** રૉબીન્સન એમ. ડી. કહે છે કે These so-called deadly germs that the political doctors prate so much about are our friends, they are nature's scavengers, it is a natural method of elimination, the throwing out of decayed putrid matter from the system. These germs are *a poroduct of disease* and not *the cause*. They produce metamorphosis of tissue, a form of dead matter, which can be eliminated. Of all the wild absurd theories that have ever been imposed upon an intelligent public, the germ theory is the most infamous and false......I have said just what I can prove to be true. જેનો અર્થ એવો છે કે "ખટપટી અને લુચ્ચા ડૉક્ટરો જે જંતુઓની ભયંકરતા વિષે ખોટો બકબકારો કરે છે તે 'જર્મ' અથવા જંતુઓ તો આપણા મિત્ર છે. તેઓ ગંદકી સાફ કરનાર કુદરતના કચરાપટ્ટીઓ છે, મલોત્સર્ગની તે એક સ્વાભાવિક રીત છે, અર્થાત કહોતા અને ગંધાતા મળ એટલે કચરાને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો એક કુદરતી ઉપાય છે. આ જંતુઓ **રોગનું કારણ** નથી પણ **પરિણામ** છે. (અર્થાત ઉલટા વ્યાધિઓજ જંતુઓને ઉત્પન્ન કરે છે; શરીરમાં વ્યાધિ પ્રથમ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે વ્યાધિઓ પછી શરીરમાં જંતુઓ પેદા કરે છે). શરીરના સ્નાયુ અને શિરાઓનું રૂપાંતર કરીને તેમાંથી નિર્જીવ અણુંઓને જુદાં પાડે છે કે જેથી તેવાં અણુંઓને સહેલાઇથી શરીરની બહાર કાઢી નંખાય છે. બુદ્ધિમાન પ્રજાવર્ગને પણ છેતરવાને જે જે જંગલી, જૂઠા અને બેવકુફીભરેલા સિદ્ધાંતો શોધી કહાડવામાં આવ્યા છે તે સર્વમાં, જંતુઓ વિષેની વિચારશ્રેણી કે 'થીયરી' વધારેમાં વધારે ધિક્કારવા લાયક અને જૂઠી છે..............જે ખરૂં છે એમ હું સાબીત કરી શકવા સમર્થ છું, તેજ મ્હેં કહ્યું છે." સાઠ વર્ષથી **અમેરિકામાં** દર મહિને પ્રગટ થતા અને બહુ પ્રતિષ્ઠિત ગણાતા "**હૅલ્થ**" નામના વૈદકિય માસિકના એડીટર, વૈદકનાં ઘણાં પુસ્તકોના લેખક, અને કુશળ ડૉકટર ચાર્લ્સ ટાઇરેલ એમ. ડી. કહે છે કે The world appears to have gone microbe-mad.....And yet upto the present time in spite of the vaste amount of research that has been going on, it has never been satisfactorily demonstrated that the germ is the cause of discase. It is true that there are certain diseases in which a specific germ is invariably present, but in view of the fact that the said germs are present in countless millions of people who never develop the disease, the claim that *the germ is a product* and *not a cause* is at least entitled to respectful consideration. અર્થાત "જંતુઓની પાછળ દુનિયાં ગાંડી થઇ ગઇ લાગે છે......અને તો પણ અત્યાર સુધીમા ચલાવવામાં આવેલી અથાગ શોધખોળ **છતાં સંતોષકારક રીતે હજુ કદી પણ સાબીત કરી બતાવવામાં આવ્યું નથી કે જંતુઓ રોગનું કારણ છે.** જો કે એ વાત ખરી છે કે અમુક રોગોમાં ખાસ પ્રકારના જંતુઓ શરીરમાં હાજર હોય છે. પરંતુ અસંખ્ય લાખો અને કરોડો મનુષ્યોનાં શરીરોમાં આવા જંતુઓ હયાતી ભોગવે છે, છતાં તેમને તેવા વ્યાધિઓ લાગુ પડતા નથી, એ સત્ય વાત ધ્યાનમાં રાખીયે તો પછી 'જંતુઓ રોગથી ઉત્પન્ન થાય છે અને જંતુઓ રોગનું કારણુ છેજ નહિ' એ અમારો સિદ્ધાંત કંઈ નહિ તો છેવટે

માનપૂર્વક વિચારવા સરખો તો છેજ" ડૉકટર ઍન્ડ્રુ વિલસન કહે છે કે It is very easy to prove that many germs are not merely very useful to us, but even that disease germs may be enlisted in the service of man. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "ઘણી જાતના જંતુઓ આપણુને બહુ ઉપયોગના છે, એટલુંજ નહિ પણ રોગના જંતુઓ સુદ્ધાંને મનુષ્યના ઉપયોગી સેવકો બનાવી શકાય એ વાત સાબીત કરવી ઘણીજ સહેલી છે."

જંતુઓ ક્ષયરોગ થવાનું ખરૂં કારણ છેજ નહિ એ વાતના પુરાવામાં બીજા વિદ્વાન ડૉકટરોના સેંકડો અભિપ્રાયો આપવાને હું તૈયાર છું. અને અનેક રીતે જોતાં તેમ કરવાની અતિશય અગત્ય પણ છે; કારણ કે હિંદુસ્તાનની પ્રજાનો ઘણો મ્હોટો ભાગ, ક્ષયનું કારણ જંતુઓ છે એવી મ્હોટી ભૂલમાં ગોથાં ખાય છે. અને રોગના ખરા કારણ વિષે જ્યાં આટલું અજ્ઞાન હોય ત્યાં "અંધેરી નગરી" ના ન્યાયની પેઠે "પાડાને રોગ અને પખાલીને ડામ" દેવા ક્ષયના ઉપાયો કરવામાં આવે અને તેથી દરદીઓને સાજા કરવામાં નિષ્ફળતાજ મળે એ દેખીતું છે. પરંતુ આ ટુંકા લેખમાં આ બાબતપર વધારે વિવેચન કરવું ઠીક નહિ એમ ધારી અનિચ્છાએ પણ આ બાબત આંટલેથી અટકાવવી પડે છે.

શું ઉકાળ્યા વગરના દુધથી ક્ષયરોગ થાય છે?

આ લેખ આટલે સુધી વાંચવાની જેમનાથી ધિરજ રાખી શકાઈ હશે તેમને વળી એવો પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થશે કે "ત્યારે ક્ષયવાળી ગાયોનું દુધ પીવાથી કે ઉંનું કર્યા વગરનું ટાઢું દુધ ખાધામાં લીધાથી મનુષ્યોને ક્ષય લાગુ પડે છે, એમ કેટલાક ડૉકટરો કહે છે તે વાત પણ ખોટી છે, એમ શું તમે કહો છો?" તો આના જવાબમાં પણ સ્પષ્ટ રીતે કહેવાનું કે "હા, પ્રિય ભાઇ, આ માનવું પણ તદ્દન ખોટું છે અને નાપાયાદાર છે, અને તે વાત હું આપને તરતજ સાબીત કરી બતાવીશ."

વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના વિષયમાં આપણા દેશના લોકો એટલા તો પછાત છે કે, જે જે જૂના સિદ્ધાંતો ખોટા ઠરવાથી યુરોપ અમેરિકાના મ્હોટા મ્હોટા વિદ્વાનો નકામા ગણી કચરાની ટોપલીમાં નાંખી દે છે, તે તે જુના પુરાણા, અને ખોટા સાબીત થઈ ચુકેલા સિદ્ધાંતોને વર્ણવનાર, વાંતરી ખાઇ ગયેલાં પુસ્તકોનો આપણા દેશના લોકો અભ્યાસ કરી તેમાં લખેલા ખોટા સિદ્ધાંતોને સાચ તરીકે લોકોમાં ફેલાવવાની મૂર્ખાઇભરેલી ધૃષ્ટતા કરે છે, એ કેટલું બધું શોકજનક છે? ક્ષય રોગના જંતુને દુનિયામાં સૌથી પહેલાં શોધી કહાડનાર પ્રોફેસર કૉક (Prof. Koch) પોતેજ હવે આખરે કહી ગયા છે ગમે તેવી ક્ષય રોગવાળી ગાયના દુધનો ઉપયોગ કરવાથી ક્ષય લાગુ પડવાનો બિલકુલ સંભવ નથી. ત્યારે આપણા દેશનો ડૉકટરો તો, પુસ્તકો, માસિકો, અને ભાષણો વડે લોકોને એમ ઉંધું સમજાવવા મથે છે કે ક્ષયવાળી ગાયનું દુધ, અથવા ઉકાળ્યા વિનાનું દુધ જો ખાધું તો તમારા ભોગજ મળ્યા! ક્ષય રૂપી રાક્ષસના મુખમાંજ તમે હોમાયા એમ સમજજો!! આવા ભૂલભરેલા સિદ્ધાંતો લોકોમાં ફેલાવાથી થતા નુકશાન અને બિનજરૂરી ભયને અટકાવવાની ખાતરજ આ લેખ લખવાની મ્હને ખાસ જરૂર જણાઈ; અને મ્હારા વિચારોને મ્હોટા મ્હોટા વિદ્વાનોના અભિપ્રાયોથી અનુમોદન મળે છે તે વાત લોકોને બતાવી આપવાથી તેઓના મનની ખાત્રી વધારે સારી રીતે થાય, તેટલા માટેજ જુદા જુદા પ્રખ્યાત વિદ્વાનોના મત આ લેખમાં વારે ઘડીયે ટાંકી બતાવ્યા છે. ક્ષય રોગને કાબુમાં રાખવાને શેફીલ્ડ ખાતે કેવા ઇલાજ લેવામાં

આવે છે, અને કેવા લેવા જોઇએ તે બાબત ત્યાંના વડા તબીબ અમલદાર ડૉકટર સ્કરફીલ્ડ તરફથી જે અહેવાલ બહાર પાડવામાં આવ્યો છે, તેમાં નીચેના શબ્દો પણ હતા;—"દુધના સંબંધમાં હું જણાવીશ કે, ઘણાં બાળકો ગાયોને લાગુ પડતા ક્ષયના જંતુઓ સાથેનું દૃધ માઠી અસર વિના પચાવી શકે છે."

પ્રોફેસર કૉકના ઉપર કહ્યા તે પ્રકારના અભિપ્રાય ઉપર વિવેચન કરતાં ડૉકટર જે. ટી. રૉબીનસન એમ. ડી. કહે છે કે About four years ago Dr. Robert Koch, the discoverer of the tuberculosis germ, threw a bomb-shell into the so-called scientific camp by announcing his conviction that the bovine form of tuberculosis could not be transmitted to people through *Milk* ......Many valuable cattle were slaughtered by order of the medical men under the pretense that they had tubereulosis and that great danger of contracting the disease from these tuberculous cows would be prevented by killing the cattle that had it, but Dr. Koch is of opinionthat there was never any danger in contracting lung consumption from cows. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "લગભગ ચાર વર્ષ ઉપર ક્ષયરોગના જંતુઓને શોધી કહાડનાર ડૉકટર રોબર્ટ કૉક, એમણે માંસ કે દુધની મારફત ગાયોને થતા એક જાતના ક્ષય રોગંનો મનુષ્યોને ચેપ લાગવાનો સંભવજ નથી એવો પોતાનો ખાત્રીપૂર્વક અભિપ્રાય પ્રદર્શિત કરીને લેભાગુ સાઇન્ટીસ્ટોની છાવણીમાં એક 'બોમ્બ ગોળો' ફેંકવા જેવું કર્યું...........બહુ ભારે કિંમતની મોંઘી ગાયોને ક્ષયરોગ થયો છે એ બ્હાનાથી, ડોકટરોના હુકમથી મ્હોટી સંખ્યામાં કતલ કરવામાં આવતી કે તેમ કરવાથી ક્ષયરોગવાળી ગાયોનો વ્યાધિ મનુષ્યોને લાગુ પડવાનો (ખોટી રીતે માની લીધેલો) મ્હોટો ભય અટકાવી શકાય, **પરંતુ ડોકટર કૉકનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે ગાયો પાસેથી મનુષ્યોને ફેફસાંનો ક્ષય કદી પણ લાગુ પડવાનો લેશ માત્ર ભય નથી."**

વળી દુધમાંના જંતુઓથી નુકશાન થતું નથી અને દુધને ઉકાળીને કે બીજી રીતે જંતુ રહીત કરી નાંખવાથી દુધ સ્વાદ વગરનું, પચે નહિ તેવું, અને અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરનાર થાય છે, એવા ભાવાર્થનું એક ભાષણ **મી. પ્રીમરોઝ મૅકકૉનેલ** નામના વિદ્વાને ઇંગ્લંડની "**રૉયલ સોસાયટી** ઑફ્ આર્ટસ"માં આપ્યું હતું જેનો રિપોર્ટ "**હૅલ્થ**" નામના ચોપાનીયામાં પ્રગટ થયો હતો, તેમાંથી નીચેનો ઉતારો આપીયે છીયે.

He said the people who get up a scare on the question of the tremendous number of microbes in a cubic centimeter of milk were not playing the game fairly, but were, wittingly or unwittingly, doing a grave injustice to the milk trade and giving much unnecessary trouble......The food of some of the most vigorous nations on earth was composed of milk that was 'tainted, from a bacteriologist's point of view......Sterilization and Pasteurisation were failures, and they were failures just because all the microbes in the milk were killed out.

Milk ceased to be palatable, or a good digestible food, when deprived of the life action of its microbes, and the babies fed on the same got stunted and ricketty, while those that got a liberal supply of microbes throve on it. જેનો સાર આવો છે. " મી. પ્રીમરોઝે ભાષણમાં જણાવ્યું કે એક ઘન સેન્ટીમીટર જેટલા (અર્થાત લગભગ બે આનીભાર જેટલા) થોડા દુધમાં જંતુઓ અત્યંત મ્હોટી સંખ્યામાં હાજર હોય છે, એમ કહીને જે લોકો પ્રજાને નકામી ભડકાવી મારે છે તેઓ પોતાનો દાવ ન્યાય પુરઃસર રમતા નથી; પરંતુ, જાણે કે અજાણે, દુધના ધંધાને મ્હોટી હાનિ પહોંચે તેવો ભારે અન્યાય કરે છે. અને લોકોના મનમાં નકામી ચિંતા ઉત્પન્ન કરે છે.......... હાલના જંતુ શાસ્ત્રીઓ જે દુધને દોષિત કે જંતુઓના ચેપવાળું ગણી કહાડે તેવું દુધ દુનિયામાં બળવાનમાં બળવાન ગણાઈ ગયેલી પ્રજાઓ દરરોજ ખોરાક તરિકે વાપરતી (અને તેમ કરવાથી રોગી બની મરણ પામવાને બદલે દિનપર દિન બળવાન અને દીર્ઘાયુષી થતી જતી)........... પૅસ્ચુર વિગેરે શોધકોએ જણાવેલી રીતે ઉકાળીને કે બીજી રીતે દુધને જંતુ રહીત કરવાના ઉપાયો નિષ્ફળ નિવડ્યા છે; અને તેઓ નિષ્ફળ એટલા માટેજ નિવડ્યા છે કે દુધમાંના સર્વ જંતુઓ તેમ કરવાથી નાશ પામે છે. આવું દુધ તેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓનો જીવનવ્યવહાર અટકી પડવાથી બેસ્વાદ અને પચે નહિ તેવું બની જાય છે; અને તેથી આવા ઉકાળેલા દુધ ઉપર ઉછેરવામાં આવતાં બાળકો ઠીંગણાં, અષ્ટાવક્ર જેવાં, વાંકાં ચુંકાં અંગવાળાં અને બેડોળ બાંધાનાં થાય છે. પણ એથી ઉલટું જે બાળકોને ઉનું કર્યા વગરનું તાજુ દુધ આપવામાં આવે છે તેઓ નિરોગ અને બળવાન બને છે. " આ મતને મળતોજ અભિપ્રાય પ્રગટ કરતાં " મેડીકલ ટૉક ફૉર ધી હોમ " અને " વીમ " નામનાં વૈદકિય પત્રોના એડીટર અને એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કાર લખે છે કે " ઉકાળેલું દુધ એ આહારના પદાર્થ તરિકે બિલકુલ નકામું છે. ઢોરોના ક્ષય (Tuberculosis) વિગેરે વ્યાધિઓ દુધમાં આવતા હોવાથી દુધને ઉકાળીને પીવું અથવા ખાવું, એ સલામતી ભરેલું છે. એવું ડૉક્ટરોએ જણાવવાથી દુધને ઉકાળવાનું લોકોને ગાંડપણ લાગ્યું છે. દુધને ઉકાળીને પીવાથી ઘણાં બાળકો માંદાં પડે છે, અને ઘણાં બહુધા તેથી મરી પણ જાય છે. **દુધથી ઢોરોનો ક્ષયરોગ થવાનો કશો પણ ભય નથી.** આવી વાતો, એ થોડા પ્રપંચી ડૉક્ટરોના ખાલી ફડાકા છે. "

લંડન શહેરમાં પ્રગટ થતા " હૅલ્થ " નામના વૈદકીય ચોપાનીયાના એક અંકમાં એડીટરે નીચેના શબ્દો લખ્યા હતા! The conveyance of the tubercle bacillus has been attributed to almost everything under the sun—to the water and milk we drink, and to the food we eat, but there is no absolute proof that consumption has been contracted by these agents. જેનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છેઃ " દુનિયામાંની લગભગ સર્વે ચીજો—જેવી કે, પીવામાં આવતું પાણી અને દુધ, અને ખાવાનો ખોરાક વિગેરે—મારફત ક્ષયના જંતુઓનો ચેપ મનુષ્યોને લાગે છે એમ કહેવામાં આવે છે; પરંતુ આવી વસ્તુઓ મારફત ક્ષય રોગ મનુષ્યોને લાગુ પડ્યો હોય એવો એક પણ વજનદાર વાસ્તવિક પુરાવો મળતો નથી. " આખું વિશ્વ જીવન અને જંતુમયજ છે એમ સર્વ ધર્મનાં પુસ્તકો કહે છે; અને ખાસ કરીને જૈન ધર્મનાં પુસ્તકોમાં તો હાલના જંતુશાસ્ત્રીઓએ ખોળી કહાડેલા જંતુઓ કરતાં પણ વધારે સૂક્ષ્મ અને અસંખ્ય જંતુઓનું વર્ણન આપેલું છે. મનુષ્યે નિરોગ રહેવા માટે આ સર્વે અગણીત જંતુઓનો નાશ કરવાની બીલકુલ જરૂર નથી, એટ-

હુંજ નહિ પણ તેમ કરવાનો નિષ્ફળ અને મૂર્ખતાભરેલો પ્રયત્ન કરનારનામાં બહુજ ઓછી અક્કલ હોવી જોઇયે. કારણ કે આ જંતુઓ સર્વત્ર વ્યાપેલા છે અને તેઓની સંખ્યા વધી જતાં વાર લાગતી નથી. પ્રોફેસર એ એન. કૅલ્કીન્સે એવી ગણત્રી કરી છે કે A single bacillus... ...would, within a week give rise to progeny numerous enough to fill the Atlantic Ocean. અર્થાત "માત્ર એકજ જંતુ (અનુકૂળ સંજોગો વચ્ચે) એકજ અઠવાડીયામાં આખો આટલાંટીક મહાસાગર ભરાઇ જાય. તેટલી પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે." તેજ પ્રમાણે વળી ડૉક્ટર ઍન્ડ્રુ વિલ્સન કહે છે કે As a matter of fact, germs exist everywhere. They occur in the purest water and in the purest of air. They teem in the earth and the sea. They are found in milk, and butter, and cheese; they attach themselves to plants, and they haunt our months and stomachs all unknown to us. અર્થાત "ખરી રીતે જોતાં, જંતુઓ સર્વ સ્થળે હયાતી ભોગવે છે. તેઓ શુદ્ધમાં શુદ્ધ જળમાં અને ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવામાં માલૂમ પડે છે. તેઓ પૃથ્વિ અને સમુદ્રમાં જ્યાં ત્યાં પ્રસરી રહ્યા છે. દુધ, માખણ, અને પનીરમાં તેઓ જોવામાં આવે છે. વનસ્પતિને તેઓ વળગેલા હોય છે, અને આપણાં મુખ તથા હોજરીમાં પડાવ નાંખી તેઓ પડેલા હોય છે. અને આ સર્વ વાતની આપણને ખબર પણ પડતી નથી." વળી એક બીજો ડૉક્ટર કહે છે કે–It is computed that a single teaspoonful of milk usually contains from two to ten millions of germs. Now, the germs are removed, with the cream, from the milk, and in the process of churning are collected with the fat. Hence, in a pound of butter the product of twenty pints of milk, the number of bacteria must be beyond calculation. જેનો સાર એવો છે કે "એવી ગણત્રી કરવામાં આવી છે કે માત્ર એકજ ન્હાનો ચમચો ભરાય તેટલા દુધમાં ઓછામાં ઓછા વીસ લાખ અને વધારેમાં વધારે એક કરોડ જંતુઓ હોય છે!! માખણ બનાવતી વખત દુધમાંના લગભગ બધા જંતુઓ માખણમાં આવી જાય છે. ત્યારે જો લગભગ પચીસ શેર દુધમાંથી એક શેર માખણ બનાવવામાં આવે તો તેમાં કેટલા અબજ જંતુઓ આવતા હશે તેની ગણત્રી થવી મુશ્કેલ છે." હવે આટલા બધા જંતુવાળું દુધ ઉત્પન્ન કરનાર ગાયો (જેમાંની વળી કેટલીકને ક્ષયને મળતો એક વ્યાધિ પણ થયેલો હોય છે, તેવી ગાયો) ને પૃથ્વિપર જીવતી રહેવા દેવી, એ ઘણું જોખમ ભરેલું છે એમ નરપિશાચ ડૉક્ટરોએ માની લેઇને, સેંકડે નિર્દોષ અને અત્યંત ઉપકારક ગાયોની નિરર્થક કતલ કરાવવાની શીરૂઆત અમેરિકા વિગેરે દેશોમાં કરી છે; તેનું કારણ પણ 'દુધ વિગેરેમાં રહેલા જંતુઓથી માણસોને રોગ થાય છે' એવો તદ્દન ભૂલભરેલો અને ખોટો સિદ્ધાંતજ છે. આવા છેકજ જુઠા સિદ્ધાંતથી થતી હાનિ અટકાવવાની અત્યંત અગત્ય છે, અને તે માટેજ આ નજીવી (આપણે હમણાંજ વાંચ્યું છે કે જીવ વગરની એટલે 'નજીવી' કોઇ વસ્તુ ખરેખર તો છેજ નહિ!!) જણાતી બાબતપર આટલું જરા લંબાણ વિવેચન કરવું પડયું છે તો તે માટે વાંચકો મને ક્ષમા આપશે.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે ગાયોનો નકામો સંહાર કરવામાં આવે છે તે બાબતપર સખત ટીકા કરતાં ડૉક્ટર રૉબીનસન એમ. ડી. કહે છે કે The medical man would have you

ક્ષયરોગ અટકાવવા માટે બિચારી ગાયોની કતલ કરવાની દુષ્ટ ભલામણ.

to discontinue the use of milk, nor even to give your buttermilk to hogs for fear of propagating tuberculosis to man and to the man's hogs. Poor unfortunate cow! after nursing this ignorant animate man into unmerciful maturity, after all the long nights; while this brawling brat received the warm white fluid—nature's sweet restorer which never failed to send this ingrate to the happy dreamland; now the ungrateful rascal wants to slaughter his *mother*, shame on you, ignorant. unthankful calf, you would murder your mother for mammon. જે શબ્દોનો સાર આ પ્રમાણે છેઃ "હાલના ડૉક્ટરો તો તમને દુધ ખાતા બંધ કરાવવાનું ઇચ્છે છે એટલુંજ નહિ પણ માણસોએ પાળેલાં ડુક્કરને પણ તેવું દુધ પાવાની મનાઈ કરે છે કે રખેને ડુક્કરોને પણ દુધ પાવાથી ક્ષયરોગ થઇ આવે! ગરીબ બિચારી ગાય! આવા મૂર્ખ, પશુવૃત્તિવાળા, નિમકહરામ, અને નિર્દય મનુષ્યને વર્ષોનાં વર્ષો સુધી દુધ પાઇને ત્હેં મ્હોટો કર્યો, આ કંકાસીયા કુપુત્રને તું શ્વેતઉષ્ણ અમૃત (દુધ)નું પાન કરાવતી, કે જે કુદરતનો સુધારસ તે લુચ્ચાને હમેશાં સુખમય કલ્પનાસૃષ્ટિમાં મોકલી દીધા વિના કદી રહેતો નહિ; એવા અસંખ્ય ઉપકાર જેના ઉપર ત્હેં કર્યા છે તેજ નિમકહરામ લૂચ્ચો પોતાની આવી પવિત્ર માતાનો વધ કરવા તૈયાર થયો છે. **ધિક્કાર છે તને, ઓ બેવકુફ નિમકહરામ વત્સ, ધનના લોભની ખાતર તું તારી માતાની ગરદન કાપવા તૈયાર થયો છે!!"**

વળી કદાચ ક્ષયનાજ ખરા જંતુઓ ખોરાક સાથે હોજરીમાં જાય તોપણ નિરોગ માણસને નુકશાન થવાનો ભય નથી, કારણ તેવા જંતુઓ હોજરીના "ગૅસ્ટ્રીકજ્યુસ" જેમાં હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ રહેલો છે તેનાથી અને ખોરાક પચાવનાર બીજા રસોથી નાશ પામે છે. વળી જો હોજરી કે આંતરડાંમાં વ્રણ કે ચાંદાં પડેલાં ન હોય અને અંદરની ચામડી ચીરાયલી ન હોય તો હોજરીમાં ગયેલા ક્ષયના જંતુઓ બિલકુલ નુકશાન કરી શકતા નથી. આવોજ અભિપ્રાય પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો **હૅરીસ અને બીલ** પણ જણાવતાં કહે છે કેઃ—"Auto-infection with tubercle takes place very slowly, and frequently does not take place at all even in the cases of patients who may have been swallowing their tuberculous sputa at intervals for years; and there is strong evidence in support of the belief, that such infection is more likely to take place through an ulcerated surface than through an unbroken surface." આવી અસંખ્ય દલીલોથી સાબીત થાય છે કે ક્ષયનું ખરૂં કારણ માબાપ તરફથી મળતો વ્યાધિનો વારસોએ નથી, તેમજ જંતુઓ કે જંતુઓવાળું દુધ, પાણી, કે બીજી ચીજો પણ નથી. ત્યારે હવે પ્રશ્ન એ ઉઠે છે કે ક્ષયનાં ખરાં અને મૂળ કારણો શું છે? આ સવાલનું નિરાકરણ કરવાનો હવે આપણે પ્રયત્ન કરીયે.

ક્ષયરોગ થવાનાં મૂળ અને ખરાં કારણો.

૧. જુઓ ત્યારે ક્ષયરોગનું મૂળ અને મ્હોટામાં મ્હોટું કારણ તમને કહું છું તે ધ્યાન દઇને સાંભળો. મ્હને ખબર છે કે આપણા દેશના લોકોને વાંચવા મળે છે તેવાં વૈદકનાં ઘણાં એક થોથાંમાં ક્ષયના આ અગત્યના મૂળ અને મુખ્ય કારણનું નામ સરખું પણ લખેલું નથી હોતું. પરંતુ તેથી કાંઈ સત્ય વાત ખોટી ઠરતી નથી. જોજો વળી, એક સાધારણ જેવા જણાતા કારણથી

ક્ષય જેવો ભયંકર રોગ થાય છે, એમ સાંભળીને તમારૂં મુખ મરડતા નહિ. પણ ધ્યાન દેઈ એકવાર તે પૂરેપૂરૂં સાંભળી લેઇ તેપર વિચાર ચલાવજો. લેખ બહુ લંબાઈ ન જાય માટે ક્ષયના આ મ્હોટા કારણ ઉપર પુરતું વિવેચન થઇ શકે તેમ નથી, એ માટે હું દિલગીર છું. તોપણ "તેજીને ઇસારો" A word to the wise એ કહેવત પ્રમાણે ટુંકામાંજ આપ સર્વે સમજી જજો. એક કુશળ સાયન્ટીસ્ટ, શોધક, અને વિદ્વાન લેખક, ડૉક્ટર હૅાલ આ કારણ નીચેના શબ્દોમાં જણાવે છે: Most of the diseased conditions of the human system either originate or are nourished by the germs of putridity absorbed into the circulation either directly from, or through the effects of an engorged and constipated colon. These germs, microbes, or whatever we choose to call them, bred among the putrefaction of the colon, bowels or stomach, when the free passage of the waste matter of the system is obstructed, are absorbed into the circulation and carried and deposited in all parts of the system, to become seeds of disease and decay.........Bad blood loaded with acids from the stomach and germs of putrifaction from the colon, cannot do its work of repair properly, consequently the waste is not supplied, resulting in loss of vitality, premature weakness and old age, or the decay of some vital part, usually first the lungs, which we call consumption. જેનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે. "બારોબાર આમાશયમાંથી કે મળથી પુરાઈ ગયેલાં અને કબજ રહેતાં આંતરડાંની બહુ ખરાબ અસરોને લીધે નુકશાનકારક જંતુઓ અને બહુ ગંદો કહોવારો જે શરીરમાં ચૂસાઇને લોહીમાં ભળી શરીરમાં ફરવા લાગે છે તે કહોવારા, ગંદકી, અને જંતુઓને લીધેજ મનુષ્ય શરીરના લગભગ સર્વ વ્યાધિઓ કાંતો નવા પેદા થાય છે કે વૃદ્ધિ પામતા જાય છે. જ્યારે નુકશાનકારક વિજાતીય તત્વોને સહેલાઇથી પૂર્ણરીતે શરીરમાંથી કહાડી નાંખવાની મલોત્સર્ગક ક્રિયા અટકી પડવાથી આ આશય, મ્હોટા તથા ન્હાનાં આંતરડાં, જઠર વિગેરેમાં થતી ગંદકી અને કહોવાણમાં ઉછરતા જંતુઓ, લોહીમાં ભળીને શરીરમાં ફરવા લાગે છે, અને પછી શરીરના લગભગ દરેક અવયવ અને ઇંદ્રિયોમાં જઇને ભરાય છે, અને એ રીતે શરીરના વ્યાધિઓ તથા નાશના કારણરૂપ થાય છે.........બગડેલી જઠરમાંના ઍસીડ તથા આંતરડાંના કહોવારાના જંતુઓથી પૂર્ણરીતે વિષમય અને રોગી બનેલું લોહી, શરીરમાં દરરોજ પડતી ખોટ અને ઘસારો બરાબર પૂરી શકતું નથી, અને તેથી પરિણામમાં શરીરબળ અને જીવનશક્તિ ઓછી થતી જાય છે, અશક્તિ અને વૃદ્ધાવસ્થા બહુ વહેલી આવે છે, અથવા તો શરીરનો કોઇ બહુ ઉપયોગી અવયવ ખવાઇને ક્ષીણ થઇ જાય છે; ઘણાખરા દાખલામાં ફેફસાં જે આ રીતે સૈાથી પહેલાં ખવાઇ જાય છે, જેને આપણે 'ક્ષયરોગ"ના નામથી ઓળખીયે છીયે." Dr: Harris, M. D., F. R. C. P. and Dr. Beale, M. A., M. B., F. R. C. P. also say that:—

"Much dependss upon the regular action of the bowels. Constipation is the rule at all stages of phthisis and particularly so at the ouset of the disease." અર્થાત્ ડૉ. હૅરિસ એમ. ડી. એફ. આર સી. પી.. અને

ડૉ. બીલ, એમ. એ. એમ, બી. એફ. આર. સી. પી. પણ કહે છે કે, "દસ્ત દરરોજ ખુલાસેથી થવા ઉપર ઘણોજ આધાર રહેલો છે. ક્ષયરોગની દરેક સ્થિતિમાં, અને ખાસ કરીને રોગની શરૂઆતમાં ઝાડાની કબજીયત હમેશાં હોય છે."

૨. અશુદ્ધ ઝેરી હવા—ક્ષયરોગ થવાનું આ પણ એક ઘણુંજ અગત્યનું કારણ છે. ટાઢ વાવાના કે શરદી થઇ જવાના ભયથી લોકો પોતાનાં ઘરનાં બારણાં રાત્રિદિવસ ખુલ્લાં રાખતા નથી, પરંતુ શુદ્ધ હવા જાણે તેમનો મ્હોટામાં મ્હોટો કટ્ટો દુશ્મન હોય તેમ તેને ઘરમાં નહિ પેસવા દેવાને માટે રાત્રે સુઇ રહેતી વખતે બધાં બારીબારણાં બંધ કરીને પછી, બહુ માણસો એકઠાં થઇને એકજ ઓરડામાં સુવે છે. આટલું કરવાથી પણ જાણે શુદ્ધ હવારૂપી માની લીધેલા શત્રુનો ભય તેમને ઓછો લાગતો ન હોય તેમ ઘણાએક (મૂર્ખ) લોકો વળી મ્હોંડે માથે ઓઢીને સુઈ રહે છે. આ રિવાજ કેટલો બધો ગંદો, ધિક્કારવાલાયક, અને નુકશાનકારક છે તેનું આ ટુંકા લેખમાં વિવેચન થઈ શકે નહિ; તોપણ એટલું તો જણાવીશું કે, ચોખ્ખાઈ અને સુગનો ડોળ કરનાર જે લોકો બીજાના પીધેલા પવાલે પાણી સરખું પીતા નથી, અને બીજાની સાથે એક થાળીમાં જમતા નથી, તેજ (દોઢડાહ્યા) લોકો પોતાની ઓકરી કાઢેલી ઉચ્છ્વાસની હવા ફરી ફરીને શ્વાસમાં લેતી વખત સુગ ચઢાવતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ બીજા લોકોનાં ફેફસાંમાં જઈ આવી ગંદી અને વિષમય બનેલી હવાને પોતાનાં ફેફસાંમાં પછી કલાકના કલાક સુધી લીધા કરતાં જરા પણ કમકમી ચઢાવતા નથી. ડૉક્ટર રેડરમંડ એમ. ડી. કહે છે કે: A room sixteen feet square and nine feet high will contain 2304 cubic feet of air. This will be sufficient for four persons less than an hour and a half for ordinary day purposes. અર્થાત "સોળ ફુટ લાંબા અને સોળ ફુટ પહોળા તથા નવ ફુટ ઉંચા એવા એક ઓરડામાં (જો ફરનીચર વિગેરે સરસામાન ન હોય તો) ૨૩૦૪ ઘનફુટ હવા માય છે. દિવસના સાધારણ ઉપયોગને માટે આ ઓરડાની હવા ચાર માણસોને માત્ર દોઢ કલાકથી પણ ઓછો વખત ચાલી શકશે." વળી રાત્રે તો આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ વધારે ઉંડા ચાલે છે, અને દિવસ કરતાં પણ રાત્રે તો વધારે ઑક્સીજન કે શુદ્ધ પ્રાણવાયુની જરૂર છે એમ મ્હોટા વિદ્વાનોનો મત છે. જુઓ, પ્રોફેસર કર્કની "ફીઝીઑલૉજી" ના પુસ્તકમાં પ્રખ્યાત પેટેનકૉફર અને વૉઇટના પ્રયોગો વર્ણવતાં લખ્યું છે કે, There is, thus, a reserve fund of oxygen absorbed by night to meet the requirements of the day. "આ પ્રમાણે દિવસના કામ માટે શીલીક રહે તેટલો વધારે ઑક્સીજન રાત્રે શરીરમાં લેઇ લેવામાં આવે છે." આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે દિવસના કરતાં પણ રાત્રે તો આપણને ખુલ્લી, ચોખ્ખી હવાની વધારે જરૂર છે. પરંતુ લોકો તો આ અગત્યના નિયમથી ઉલટાજ ચાલે છે. દિવસે તો કામપ્રસંગે પણ તેમને ઘર બહાર જવું પડે છે, અને ઘરનાં બારી બારણાં થોડાં ઘણાં ઉઘાડાં રાખવાં પડે છે. પરંતુ રાત્રે તો લખવા, વાંચવા કે બીજું કાંઇ કામ બહુ કરવાની જરૂર નહિ હોવાથી તેઓ ખુશીથી બારી બારણાં સજડ બંધ કરી પછી પથારીમાં આરામથી તેમ આળોટતા ઘોર્યા કરે છે. ડૉક્ટર રેડરમંડ એમ. ડી. વળી કહે છે કે How often it happens that eight to a dozen men sleep in a room with less than 800 cubic feet of air through the night; and for eight hours these men breathe over and over again the air from each other's lungs in the vain attempt to purify their blood and refresh their frames and invigorate themselves for the

next day's labour. In such conditions there would be sufficient air to last them less than ten to fifteen minutes, and yet it was requried to last them 480 minutes! "માત્ર ૮૦૦ કરતાં પણ ઓછી ઘનફીટ હવા માય તેવા ઓરડોમાં આઠ, દસ કે બાર માણુસો આખી રાત્રિ સુધ્ધ રહે એવું કેટલી બધી વાર બને છે? અને પછી રાતના આઠ કલાક સુધી આ લોકો એક બીજાઓનાં ફેફસાંમાંથી નિકળેલી તેની તેજ હવા ફરીફરીને વારે ઘડીયે શ્વાસમાં લીધા કરે છે, અને તેવી ગંદી હવા વડે લોહી શુદ્ધ કરવાનો, શરીરને સતેજ અને ચંચળ બનાવવાનો, તથા બીજા દિવસની મહેનતને માટે શરીરને બળવાન કરવાનો ફોગટ પ્રયત્ન કરે છે. ઉપર કહી તેટલી ન્હાની ઓરડીની હવા આ લોકોને માત્ર દસ પંદર મિનિટથી પણ ઓછો વખત ચાલે તેટલી હોય છે, અને તેમ છતાં તેટલી હવા તેઓ ૫૮૦ મિનિટ સુધી ચલાવવાની મુર્ખાઇ કરે છે." કુદરતના કાયદાનો આ રીતે ભંગ કર્યા કરી ઘોર પાપ કરનાર લોકોને પછી ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિઓ થાય તેમાં શી નવાઇ?! આટલું છતાં કૃપાળુ કુદરત બારી બારણાં કે છાપરાની ફાટ અને કાણાંમાં થઇને આવા ગુન્હેગારોને પણ જીવાડવાની ખાતર થોડો ઑક્ષીજન સુવાના ઓરડામાં મોકલે છે, જેને લીધે તત્કાળ મરી જતાં તેઓ અટકે છે, હવાની પુરતી અવર જવર વિનાના એક ન્હાના ઓરડામાં બહુ માણુસો ભરાવાથી હવા વિષમય બની તેમાંનાં માણુસોનાં મરણ નિપજે છે, તે વાતની ખાત્રી કરવી હોય તો હિંદુસ્તાનનો ઇતિહાસ ઉઘાડી તેમાં "કલકત્તાના બ્લૅક હોલ" નું વર્ણન વાંચો, એટલે તમને ખબર પડશે કે એક ન્હાના કેદખાનામાં પુરેલાં ૧૪૬ ઇંગ્રેજ સ્ત્રી પુરૂષોમાંથી માત્ર એકજ રાતમાં ૧૨૩ માણુસો મરણ પામ્યાં હતાં, અને બાકીનાં ૨૩ માણુસો પણ મરવાની તૈયારીમાં હતાં. ક્ષયના 'સ્પેશીયાલીસ્ટ' ડૉક્ટર ડેવીડ વૉર્ક એમ. ડી. નો એવો મત છે કે Consumption is nothing but oxygen-starvation. અર્થાત "ક્ષય એ બીજું કંઇજ નહિ પણ ઑક્ષીજનનો ભુખ મરોજ છે." ફેફસાંના વ્યાધિઓ વિષે જેનો અભિપ્રાય ઘણોજ વજનદાર ગણાય છે એવા જર્મન પ્રોફેસર અને ડૉક્ટર **નીમીયર** પણ કહે છે કે The civilized man working on the tread mill of daily toil in a confined space runs the risk of forgetting to take breath; gets chronically air-hungry and becomes affected with consumption. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "બંધીયાર જગામાં દરરોજની જંજાળની ઘાણીમાં બળદની માફક કામ કરનાર સુધરેલા જમાનાના લોકો ઉંડા શ્વાસ લેવાની જરૂર પણ ભુલી જવાનો સંભવ છે, અને તેથી તેઓને હવાનો જીર્ણ ભુખ મરો લાગુ પડે છે, અને આખરે ક્ષયના પંઝામાં સપડાય છે."

૩. અપૂર્ણ અને અરધા શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા મુકવાની ખામીવાળી નુકશાનકારક ટેવ:—આ કુટેવ પણ ક્ષયનું એક મુખ્ય કારણ છે. દુનિયાંના એકે એક ડૉક્ટર કબુલ કરે છે કે ક્ષયરોગમાં ઘણું કરીને હમેશાં ફેફસાંની છેક ઉપરની ટોચનો ભાગ (The Apex of the Lungs)જ બગડીને સૈાથી પહેલો ખવાઇ જાય છે. ફેફસાંનો બીજો કોઇ ભાગ નહિ ને માત્ર ઉપરનો ભાગજ પ્રથમ કેમ બગડવા માંડે છે? આ પ્રશ્નનો સાધારણ શબ્દોમાં જવાબ એ છે કે સુધરેલી કહેવાતી પ્રજાના બહુજ મ્હોટા ભાગને બરાબરરીતે શ્વાસ લેતાંજ આવડતું નથી. શ્વાસ લેવામાં એક અગત્યની ભૂલ નાકને બદલે મુખ વાટે શ્વાસ લેવો એ છે. આ સંબંધમાં યોગીરામચરક કહે છે કે Many of the diseases to which civilized man is subject are undoubtedly caused by this com-

mon habit of mouth-breathing...The organs of respiration have their only protective apparatus, filter, or dust-catcher in the nostrils...... Inflammation of the respiratory organs often results from the inhalation of cold air through the mouth. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "હાલના સુધરેલા જમાનાના લોકોને લાગુ પડતા વ્યાધિઓમાંથી ઘણા ખરા રોગ મુખવાટે શ્વાસ લેવાની, નુકશાનકારક છતાં બહુજ સાધારણ થઇ પડેલી, કુટેવને લીધેજ પેદા થાય છે......શ્વાસોચ્છ્વાસના અવયવોનું રક્ષણ કરનાર અથવા એક 'ફીલ્ટર' એટલે ગરણું કે ધુળ ખાળી રાખનાર યંત્રની ગરજ સારનાર માત્ર નસકોરાંજ છે......મુખવાટે થંડી હવા ફેફસાંમાં જવાથીજ ઘણીવાર શ્વાસાવયવોમાં સોજો ચઢી આવે છે." પ્રોફેસર બીકમેન કહે છે કે A volume might be written on the importance of breathing through the nose, and the punishment that befalls those that do not. But I will give here only a few of the important points. In the first place, when the air is breathed through the nose, it is filtered, cleaned, warmed, and moistened before it reaches the bronchial tubes, and enters the lungs અર્થાત "નાક મારફતે શ્વાસ લેવાની અગત્ય વિષે, અને તે પ્રમાણે શ્વાસ નહિ લેનારને થતી શિક્ષા સંબંધિ એક આખું પુસ્તક લખી શકાય. પરંતુ અત્ર તો માત્ર થોડી ખાસ ઉપયોગી બાબતોજ જણાવીશ. આરંભમાંજ કહેવાનું કે જ્યારે નાકવાટે શ્વાસ લેવામાં આવે છે, ત્યારે શ્વાસમાં લેવાની હવા શ્વાસનળીઓને પહોંચતા પહેલાં, અને ફેફસાંમાં દાખલ થતા અગાઉ 'ફીલ્ટર' થાય છે એટલે ગળાય છે, ચોખ્ખી બને છે, પુરતી ગરમ થાય છે, અને જરૂર જેટલી ભીનાશવાળી બને છે." નાકમાં કુદરતી રીતે ઉગતા વાળ એક ગરણા તરિકેનું કામ કરે છે. તે વાત સમજાયા પછી તેને કાતરી કે ખૂંટી નાંખવાથી કેટલું નુકશાન થવાનો ભય છે તે વાંચકોના લક્ષમાં આવશેજ. થંડી હવા બારોબાર ફેફસાંમાં જવાથી તેમાં સોજો વિગેરે વ્યાધિ થઈ આવે છે. તે અટકાવવા ઇશ્વરે નાકની યોજના કરી છે. ઝીણા જંતુઓ, ધુળ, રજોટી, અને બીજી નુકશાનકારક ચીજો નાકમાંજ ખળાઈ રહે છે, અને પછી બલગમ સાથે બહાર નિકળી જાય છે. વળી નાકમાં થઇને ફેફસામાં જવાના લાંબા અને આડાઅવળા માર્ગમાં થઇને હવા પસાર થાય છે ત્યારે શુન્ય કે "ઝીરો" ડીગ્રીની ખૂબ ઠંડી હવા પણ ફેફસાંમાં પહોંચતા અગાઉ લગભગ એંશી ડીગ્રી જેટલી ગરમ થઈ જાય છે. તેથી તેવી હવાથી ફેફસાંને કોઇ પણ જાતનું નુકશાન થતું નથી. પરંતુ મુખવાટે જ્યારે શ્વાસ લેવામાં આવે છે ત્યારે તો ધુળ, કચરો, જંતુઓ, ધુમાડો વિગેરે નુકશાનકારક ચીજોવાળી ઠંડી હવા એકદમ ફેફસાંમાં પહોંચી જઈ અનેક રીતે નુકશાન કરે છે, જે ઉપર આથી વધુ વિવેચન અત્ર કરવું ફાવે તેમ નથી. એ ઉપરાંત વળી નાકવાટે જ્યારે શ્વાસ લેવામાં આવે છે. ત્યારે, હવા ફેફસાંમાં ધીરે ધીરે જાય છે, અને તેથી ફેફસાંમાં 'વૅક્યુઅમ' બહુ સારૂં ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી ફેફસાંમાં લોહી બહુ ઝડપથી ફરવા લાગે છે અને તે કારણથી ફેફસાં બળવાન અને નિરોગ બને છે. ઘણા લોકો જેઓ દિવસે પોતાનું મુખ ખુલ્લું રહેવાથી ખરાબ ન દેખાય માટે બંધ રાખે છે, તેઓ પણ રાત્રે ઉંઘમાં મુખ ઉઘાડું રાખી ઘણુંખરૂં તે વાટેજ શ્વાસ લે મુક કરે છે. આવી રીતે મ્હોં વાટે શ્વાસ લેનારાઓને અનેક જાતના ઉડતા ચેપી રોગો લાગુ પડવાનો ઘણોજ ભય છે. ક્ષયરોગ થવાનું પણ આ એક કારણ ગણી શકાય. આખી દુનિયાંમાંનાં મ્હોટામાં મ્હોટાં સેનેટોરીયમોમાં મુખ્ય ગણાતા "ધી બૅટલ ક્રીક સેનેટોરીયમ" ના સ્થાપનાર અને માલીક,

તથા કેટલાંક બહુ પ્રસિદ્ધ પુસ્તકોના રચનાર, ડૉક્ટર કેલૉગ એમ. ડી. ના તંત્રીપણા નીચે પ્રગટ થતા "ગુડ હેલ્થ" માસિકમાં નીચે પ્રમાણે છાપવામાં આવ્યું હતું. Among the later effects of mouth-breathing may be catalogued most of the diseases of the nose, throat and chest, not excluding consumption. અર્થાત મુખ વાટે શ્વાસ લેવાથી આગળ જતાં થતી ખરાબ અસરોની યાદીમાં નાક, ગળું, અને છાતીના દરદોનો સમાવેશ થાય છે. અને આ યાદીમાંથી ક્ષયરોગને પણ બાતલ કરી શકાય તેમ નથી."

શ્વાસ ઉંડો અને પુરતો નહિ લેવાવામાં બીજું પણ એક યાદ રાખવા લાયક કારણ છે. છાતીમાંથી વળીને બેસવા, કામ કરવા, કે ચાલવાની જાથુની ટેવ પડવાથી પણ ફેફસાં બહુ નબળાં અને રોગી બને છે. ડૉક્ટર રોડરમંડ એમ. ડી. કહે છે. કે One in an erect posture will naturally breathe about one-fourth more continually, than one in a stooping position, and, of course, live and enjoy life just that much more. અર્થાત "છાતીમાંથી વળીને શ્વાસ લેનારના કરતાં છાતી ટટાર સીધી રાખીને શ્વાસ લેનારનું ફેફસું હમેશાં ¼ ભાગ જેટલું વધારે ભરાયા કરે છે. અને તેથી તેની જીંદગીની લંબાઇ અને તેમાંથી મળતો આનંદ તેટલાજ પ્રમાણમાં વધે એ વાત નિઃસંશય છે." ઇંગ્લંડમાં પ્રસિદ્ધ થતા એક વૈદકીય ચોપાનીયામાં નીચેના શબ્દો પ્રગટ થયા હતા: Most men do not use in daily work much more than half of his lung capacity. જેનો સાર એવો છે કે "ઘણુખરા મનુષ્યો દરરોજ કામ કરતી વખત તેમના ફેફસાંના અડધા ભાગ કરતાં વધારેનો ઉપયોગ કરતા નથી." અને આવી રીતે વપરાયા વિના નકામો પડી રહેલો ફેફસાંનો ભાગ નિર્બળ બની જઇ રોગનું રહેઠાણ બને તેમાં શી નવાઇ?

૪. અયોગ્ય વિચારો.—ચિંતા, શોક, ભય, ઇર્ષ્યા, હદ ઉપરાંત લોભ, તથા કોઇ અત્યંત પ્રીતિની વસ્તુ કે કાર્ય પ્રાપ્ત કરવા કે સાધવામાં નિષ્ફળતા મળવાથી ઉપજતી નિરાશા, વિગેરેથી શરીરની સર્વ ધાતુઓ વિષમય થઇ, શરીર ક્ષીણ બની જઇ ક્ષય વિગેરે ભયંકર વ્યાધિઓના પંઝામાં સપડાય છે. મનના શુભ કે અશુભ વિચારની શરીરપર કેટલી બધી સારી કે માઠી અસર થાય છે તે વિષે લંબાણ વિવેચન કરવા બેસીયે તો ખરેખર ઘણાં પુસ્તકો લખી શકય. શ્રીમહાકાલ નામના અતિ ઉપયોગી ગુર્જર માસિકના વિદ્વાન વ્યવસ્થાપક શ્રીયુત છોટાલાલ જીવનલાલે આ સંબંધમાં બહોળું સાહિત્ય લોકોમાં ફેલાવી ગુર્જર પ્રજાની બહુ ઉપયોગી સેવા બજાવી છે. તેમના લેખો અને પુસ્તકો વાંચી જોવાથી ઇંગ્રેજી ભાષા નહિ જાણનાર લોકો પણ મનના કામ ક્રોધાદિ અયોગ્ય વિચારોથી શરીરને કેટલી હાની થઇ કેવા કેવા ભયંકર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે વાતની ખાત્રી કરી શકશે. તેમના લખેલા એક પુસ્તકમાંથી નીચેના બે ટુંક ઉતારા આપું છું; "અમેરિકાની વૉશિંગ્ટનની સ્મિથસોનીયન ઇન્સ્ટીટયુટ જે આજે દુનિયાની વિદ્યા સંબંધિ સંસ્થામાં (Scientific institution) એક સર્વોત્તમ સંસ્થા ગણાય છે. તેની પ્રયોગશાળામાં વિદ્યા સંબંધિ શોધોમાં અગ્રગણ્ય ગણાતા પ્રોફેસર ગ્રેટ્સે અનેક પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે ક્રોધથી, દ્વેષથી, અને એવાજ બીજા વિકારોથી શરીરમાં હાનિકારક વિષ ઉત્પન્ન થાય છે; જેમાંનાં કેટલાંક તો અત્યંત ઝેરી હોય છે...............મિ. શેલ્ટન નામનો એક બીજો પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન લખે છે કે There is a disease of the lungs called pulmonary consumption. It is pronounced incurable. The doctors have been trying all kinds of experiments and every once in a while, they discover a cure, but

it does not cure. Why? *Because all disease is in the mind,* and so long as this adversary is in the mind it will hold forth in the body. **અર્થ**—"ક્ષયરોગ એ નામનો ફેફસાંનો એક વ્યાધિ છે, જેને અસાધ્ય ગણવામાં આવે છે. આ રોગ મટાડવાને ડૉક્ટરો સર્વ જાતના પ્રયોગો કર્યા કરે છે, અને પ્રત્યેક પ્રસંગે તેઓએ કોઇ ઉપાય શોધી કહાડયો છે, એમ તેઓ જાહેર કરે છે; પણ તે ઉપાયથી રોગ મટતો નથી. શાથી? કારણ એ છે કે **રોગ માત્ર મનમાં રહ્યા છે.** અને જ્યાં સુધી મનમાં તે શત્રુ રહેશે ત્યાં સુધી શરીરમાં ત જણાયા કરશે.

૫. નિ:સત્વ અને અયોગ્ય આહાર એટલે ખરાબ ખાનપાન. ક્ષય રોગ થવાનું આ પણ એક વિચારવા સરખું કારણ છે. જઠર, પિત્તાશય, આંતરડાં વિગેરે અન્ન પાચન કરનાર અવયવો. જે માણસના નિરોગ અને બળવાન હોય છે, તેને ભાગ્યેજ ક્ષયરોગ થવાનો સંભવ આવે છે. પરંતુ જ્યારે આપણે અયોગ્ય જાતના ખોરાક, અથવા ખોરાક સારો હોવા છતાં હદ ઉપરાંત ખાઇયે છીયે ત્યારે પણ આપણા શરીરમાં રોગજનક મળ એકઠો થતો જાય છે. હવે, બીજાં કારણો સાથે મળવાથી જો કોઈ વ્યાધિઓ શરીરમાં પેદા થાય છે તો પછી આ સડતા મળને લીધે તેવા રોગનાં મૂળ શરીરમાં દિનપર દિન ઉંડાં ઉતરતાં જાય છે. વળી અત્યાહાર અને અયોગ્ય ખોરાકને પચાવવામાં શરીરના બળનો બહુજ ક્ષય થાય છે, અને આ કારણથી અતિ આહાર કરનારા, ખાઉધરા, તથા ખરાબ જાતના ખોરાક ખાનારા લોકો જીવન અને તંદુરસ્તીનું દેવાળું કાઢવાની અણી ઉપરજ હમેશાં આવી રહેલા હોય છે. બહુજ ઘી તેલ વાળા, અને પચવામાં ભારે એવા ખોરાક, મીઠું, મરચાં, આંબલી, વિગેરે ખૂબ નાંખ્યાથીજ સ્વાદ લાગે તેવા આહાર, મેંદાના લોટની બનાવટો, અતિશય રાંધવાથી નિ:સત્વ બનેલા ખોરાક, માંસ, માછલાં, વિગેરે નિંધ મરેલાં મુડદાંનો ખોરાક, વિગેરે ખરાબ ચીજો દરરોજ હોજરીમાં ભરવાથી શરીર ખરેખર "ગંદકીનો ગાડવો" બની રહે છે, અને આવાં મલીન શરીરોમાં ક્ષયરોગ જેવા વ્યાધિઓને પેદા થઈ વધવું, અને શરીરનો અંતે નાશ કરવાનું, ફાવેજ એ સહજ સમજી શકાય તેમ છે.

૬. અંગ મહેનત અને કસરતનો અભાવ—પુરતી કસરત અને અંગ મહેનત ન કરવાથી શરીરને થતું નુકશાન લોકોને થોડું ઘણું તો સમજાયલુંજ છે. અને જે મંદમતિઓને તે સમજાયું ન હોય તેઓને અત્ર તો એટલીજ ચેતવણી આપી શકાય કે શરીરે પરસેવો ઉતરે તેટલું દરરોજ કામ કર્યા સિવાય ખોરાક ખાવો નહિ—અથવા સાધારણ કહેવત પ્રમાણે "ખરા પરસેવાનુંજ ખાવું" એવી જે પરમેશ્વરની આજ્ઞા છે, તે આજ્ઞાનું ખોટી મ્હોટાઇના નીચ અહંકારમાં તણાઈ જઈ ઉલ્લંઘન કરવાથી, મોડા વહેલા તમે જરૂર ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિઓના ભોગ થઈ પડયા વિના રહેનારજ નથી. નદિઓનું હાલતું અને વહેતું જળ મીઠું, સુખકર તથા આરોગ્યપ્રદ હોય છે; પરંતુ સ્થિર અને એક સ્થળે ભરાઈ રહેલું ખાબોચીયાનું પાણી ગંધાઈ ઉઠી રોગનું કારણ થાય છે. તેજ પ્રમાણે આળસુ અને નહિ વપરાતા શરીરના સ્નાયુઓ (Muscles) તથા અરધાં વપરાતાં ફેફસાં ક્ષીણ અને રોગી બની જાય છે. કસરત ન મળવાથી આંતરડાં પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતાં નથી, અને તેથી શરીરમાં મળ ભરાઈ રહી, બંધ કોશ કે કબજીયાતનો વ્યાધિ થાય છે. અને તેથી શરીરમાં કહોવારો થઈ તેમાં પેદા થતા જંતુઓ અને ઝેરો શરીરના લોહીમાં ભળી ફેફસાં વિગેરેનો નાશ કરી ક્ષયને ભયંકર રૂપમાં જન્મ આપે છે, તે વાત આપણે આગળ જણાવી ગયા છીયે. કસરત શરીરને બહુ રીતે લાભ કરે છે. કસરતથી શ્વાસ પ્રશ્વાસ ઉંડા અને દીર્ઘ ચાલે છે, ફેફસાં વાયુથી પૂરેપૂરાં ભરાય છે, અને તેથી

તેના સર્વે ભાગ વિશુદ્ધ, નિરોગ, અને બળવાન બને છે. વળી કસરત ઘણુંખરૂં ખુલ્લી હવામાં લેવામાં આવે છે, તેથી ફાયદામાં વધારો થાય છે, અને એકંદર રીતે શરીરના સર્વે ભાગ પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ રીતે બજાવવા લાગ્યાથી, ક્ષયરોગ લાગુ પડવાનો બિલકુલ સંભવ રહેતો નથી. પરંતુ એથી ઉલટું કસરત નહિં કરતાં, આળસુ બની ઘરમાં ભરાઇ બેસવાની ટેવ પડવાથી છેકજ વિપરીત પરિણામ આવે છે; એ વાત સાધારણ લોકોના પણ સમજવામાં આવે તેવી છે.

૭. દારૂ, તમાકુ, ગાંજો વિગેરે નુકશાનકારક ચીજોનું વ્યસન.—આવાં વ્યસનથી ફેફસાં ખવાઇ જઇ ક્ષયરોગ પેદા થાય છે અને આખરે વ્યસનીઓ અકાળે મરણને શરણ થાય છે. એવી વાત ઘણા લોકો જાણે છે. તેથી જો કે આવાં દુષ્ટ વ્યસનરૂપી ક્ષયનાં કારણોનો ગંભીર વિચાર કરવાની અગત્ય છે, તોપણ લેખનું લંબાણ થતું અટકાવવાની ખાતર, આ વિષય ઉપર વધુ જાણવા ઇચ્છિનારને મુંબાઇ વિગેરે સ્થળોમાં સ્થાપાયલી "ટેમ્પરન્સ સોસાયટી એટલે મદ્યપાન નિષેધક સભા" તરફથી બ્હાર પડેલાં પુસ્તકો અને ભાષણો તેમજ આજ લેખકે લખેલો "તમાકુનું દુર્વ્યસન" નામનો નિબંધ વિગેરે વાંચવાની વિનંતી કરવામાં આવે છે. આ વિષયપર અત્ર તો ટુંકાણમાંજ બે બોલ કહેવા ઉચિત ગણ્યા છે. આ વિષયપર લખતાં ડૉ. ઍલીન્સન કહે છે કે There is a variety of consumption known as "Fibroid Phthisis" which is rarely seen except in habitual spirit drinkers. અર્થ–" 'ફાઇબ્રૉઇડ ટાઇસીસ' ના નામથી ઓળખાતો એક પ્રકારનો ક્ષય થાય છે જે દરરોજ દારૂ પીવાના વ્યસન વગરના લોકોને થયેલો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે." દારૂ અથવા 'ઍલ્કોહૉલ' નામના ઝેરી તત્વવાળી સર્વે ચીજો શરીરમાં દાખલ થઇને શરીરમાંથી કચરો કે વિજાતિય તત્વોને કાઢી નાંખનાર મલોત્સર્ગક અવયવોને બગાડી નાંખે છે. અને તેથી શરીરમાં મળનો સંચય થયા કરે છે. આ વાત ન જાણનાર લોકો દારૂ પીવો શરૂ કરવાથી શરીર પુષ્ટ બને છે એમ માનવાની બહુજ મ્હોટી ભૂલ કરે છે. દારૂ પીવાનું શરૂ કરનાર માણસોનાં શરીર કેટલીકવાર આરંભમાં પુષ્ટ અને ભરાવદાર થયેલાં દેખાય છે, પરંતુ તે શરીર ઉપયોગી સ્નાયુઓ કે સજીવ અણુઓના ભરાવાથી પુષ્ટ થતું નથી, પણ મરી ગયેલાં અણુઓ અને રોગજનક કચરો શરીરમાં ભરાયા કરવાથીજ સ્થૂળ બને છે. આવા બહારના દેખાવથી જે લોકો છેતરાય છે, તેમની પાછળથી બહુજ માઠી દશા થાય છે. દારૂમાં રહેલું 'ઍલ્કોહૉલ' નામનું તત્વ લોહીનાં રક્તપરમાણુઓ (Red blood corpuscles) ઉપર ખાસ અસર કરે છે, અને તેથી શરીરના જુદા જુદા ભાગને પુરો પાડવા જેટલા આક્ષીજનને તે લેઈ શકતાં નથી. જેથી પરિણામ એ આવે છે કે મૃત, નિર્જીવ, પરમાણુઓનો કચરો બળી જઇને શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે કે બીજી રીતે નિકળી જવાને બદલે શરીરમાં ભરાઈ રહે છે. વળી દારૂ મુત્રપીંડ (Kidneys) ને બહુજ ઉત્તેજીત કરે છે. તેથી તે જરૂર કરતાં વધારે પાણી શરીરમાંથી કાઢી નાંખે છે. પરંતુ મુત્ર સાથે ક્ષાર વિગેરે જે નુકશાનકારક તત્વો નિકળી જવાં જોઇયે તે તો ઉલટાં શરીરમાં ભરાઈ રહે છે. અને તેથી અનેક વ્યાધિઓને જન્મ આપી તેમનું પોષણ કરનાર રોગજનક કચરો ભરી મૂકવાની ખાળકુંડી જેવું દારૂડીયાનું શરીર બની જાય છે. દારૂ શરીરની શક્તિને ક્ષીણ કરનાર છે. કારણ કે તે એક ઝેર છે. અને તેથી ચામડી, ફેફસાં, કે મુત્રાશય વાટે તેને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં, કે શરીરની અંદરજ તેનો નાશ કરવામાં શરીરના બળનો બહુજ ક્ષય થાય છે. દારૂ પીનારના કચરાથી ભરાઇ ગયેલા અને અશક્ત બની ગયેલા શરીરમાં ક્ષયરોગને પેદા થઇ વધવું બહુજ ફાવે છે. આ રીતે દારૂના વ્યસનમાં ફસાયલા અનેક યુવાનો ક્ષયના ભોગ બની અકાળે મરણને શરણ થાય છે.

તેજ પ્રમાણે તમાકુ અને ગાંજા જેવી ખરાબ ચીજોનાં વ્યસન પણ શરીરની રોગના હુમલા સામે ટકી રહેવાની શક્તિ ઓછી કરે છે, ક્ષય જેવા રોગોને આમંત્રણ આપે છે, અને આવરદા ઓછો કરે છે. તમાકુ ગાંજો વિગેરે પીવાથી ગળામાં દાહ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાં લોહીનો જમાવ થઇ ખાંસી અને સોજો આવે છે, અને વખત જતાં આ સોજો ફેફસાં સુધી પ્રસરવાથી ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ આવે છે.

૮. **અતિ સંભોગ કે વિષયીપણું.** વીર્યસંરક્ષણ એ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષની સર્વોત્તમ કુંચી છે. જીંદગીરૂપી ઇમારતનો તે મૂળ પાયો છે, જીવનવેલીને વિંટાઇને ઉંચે વધવાના આધાર રૂપ તે એક બળવાન વૃક્ષ છે. અનેક જાતના ભયંકર વ્યાધિઓરૂપી પવનના ઝપાટાથી આમતેમ ધસડાઈ જઇ ચૂરેચૂરા બની કાળરૂપી સમુદ્રને તળીએ મનુષ્ય દેહરૂપી નાવ ન બેસે, પણ સુદ્રઢ અને સ્થિર રહે તે માટે વપરાતા એક ભારે મજબૂત લંગર (Sheet-anchor) રૂપ માત્ર વીર્ય સંરક્ષણજ છે. શારીરવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ પણ કહે છે કે વીર્યનું એક ટીપું લોહીનાં ચાળીસ ટીપાં બરાબર છે. વિષયસંભોગમાં શરીરના સત્વનો નાશ કરી ક્ષયરોગી બનનારને આર્યશાસ્ત્રકારો "વ્યવાયશોષી" એવું નામ આપે છે. જુઓ, માધવનિદાનમાં પણ કહ્યું છે કે,

व्यवायशोक वार्धक्य व्यासामाध्व प्रशोषिणः ।
वृणोरः क्षतसंज्ञो च शोषिणो लक्षणं श्रृणु ॥

અર્થ—વ્યવાયશોષી (અતિ સ્ત્રીસંગથી ક્ષીણુ થયેલ), શોકશોષી (શોક કરવાથી ક્ષીણુ થયેલ), વાર્ધક્યશોષી (વૃદ્ધાવસ્થાથી ક્ષીણુ થયેલ), વ્યાયામ શોષી (અતિ પરિશ્રમથી ક્ષીણુ થયેલ), અધ્વ શોષી (અતિ પ્રવાસથી ક્ષીણુ થયેલ), વ્રણુ શોષી (શરીરમાં વ્રણુ પડવાથી ક્ષીણુ થયેલ), અને ઉરઃક્ષત શોષી (છાતીમાં વ્રણુ પડવાથી ક્ષીણુ થયેલ) એવા ક્ષયરોગીના સાત પ્રકાર છે."

ઉપર લખેલું અતિશય વિષય સંભોગ રૂપી ક્ષયનું અગત્યનું કારણ સ્ત્રી તથા પુરૂષ બન્નેને લાગુ પડે છે, સ્ત્રીઓ પણ આ કારણને લીધે, તથા અતિ પ્રસવને લીધે ક્ષયરોગી બની મરણ પામે છે.

અતિશય વિષય સંભોગથી થતાં નુકશાનો ધ્યાનમાં રાખીનેજ એક પ્રખ્યાત વિદ્વાને કહ્યું છે કે The greatest enemy to the health of man, is woman, the worst enemy to the health of woman, is man. અર્થાત "પુરૂષની તંદુરસ્તીનો મ્હોટામાં મ્હોટો શત્રુ સ્ત્રી છે, અને સ્ત્રીના આરોગ્યનો કટ્ટામાં કટ્ટો દુશ્મન પુરૂષ છે."

એકંદર રીતે કહીએ તો જનનેંદ્રિય કે પ્રજોત્પાદક અવયવોનો કોઈ પણ વ્યાધિ શરીરમાં બહુ વખત ચાલુ રહેવાથી અંતે ક્ષયરોગ થવાનો સંભવ છે.

૯. **મોડી રાત્રિ સુધી બહુ ઉજાગરા** કરવાથી પણ આરોગ્ય બગડી, શરીર ક્ષીણુ થાય છે. કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ વર્તી રાત્રે ઉજાગરા કરી પછી દિવસે પાડાની પેઠે ઘોર્યા કરનાર મનુષ્યોનાં પ્રારબ્ધમાં નિર્ધનતા, અલ્પાયુષ અને ક્ષયરોગ જેવા અનેક મહા વ્યાધિઓ જડેલાજ હોય છે. "વૃદ્ધ ચાણાક્ય નીતિ" માં પણ કહ્યું છે કે* જે માણસ પોતાના દાંત અને કપડાં

---

* **कुचैलिनं दंत मलोपधारिणं बव्हाशिनं निष्ठुर भाषिणंच !**
सूर्योदये चास्तमिते शयानं विमुंचति श्रीर्यदि चक्रपाणिः ॥

અર્થ.—મેલાં કપડાં પહેરનાર, દાંતને મેલા રાખનાર, ઘણું ખાનાર, કડવાં વચન બોલનાર, અને સૂર્યોદય તથા સૂર્યાસ્ત સમયે સુનારને ચાહે તો વિષ્ણુ ભગવાન પોતે સાક્ષાત હોય તોપણ લક્ષ્મી તેને છોડી દે છે, તો બીજા મનુષ્યોને છોડી દે તેમાં શી નવાઈ."

ગંદાં રાખે છે, તથા સૂર્યનો ઉદય થયા પછી ઊંઘ્યા કરે છે તે માણુસ પાસે જો કદાપિ વિષ્ણુ ભગવાન પોતે વસતા હોય તોપણુ લક્ષ્મી તેને તજીને ચાલી જાય છે. આપણા ધર્મ શાસ્ત્રોમાં પણુ "રવિ નિદ્રા" એટલે સૂર્યોદય થયા પછી ઉંઘવામાં બહુ પાપ કહ્યું છે. પરમેશ્વરે કામ કરવા માટે દિવસ અને ઇશ્વર સ્તવન તથા વિશ્રાંતિ માટે રાત્રિ બનાવી છે. મહાત્મા **જીસીસ ક્રાઇસ્ટે** પણુ કહ્યું છે કે-Work, while it is called day, for the night cometh, wherein no man can work. અર્થાત "જ્યાં સુધી દિવસ હોય ત્યાં સુધીમાં થાય તેટલું કામ કરી લ્યો, કારણુ કે રાત્રિ પડયા પછી કોઇથી કામ કરી શકાતું નથી." એક પ્રખ્યાત વિદ્વાન ડૉકટરે પણુ કહ્યું છે કે What a pity it is to see the youth wasting his health and looks before a midnight lamp? "મધ્ય રાત્રિએ દિવા આગળ બેશી પોતાના ચહેરાની ખૂબસુરતી અને આરોગ્યનો ક્ષય કરતા એક ઉછરતા યુવાનને જોવો એ કેટલું કરૂણાજનક છે?"

૧૦. રસી મુકવાથી પણુ ખરાબ પરિણામ આવે છે. બળીયા ટંકાવવાના બહુ હાનિકારક રિવાજથી લોકોને બહુ નુકશાન થાય છે, એમ જર્મની, અમેરિકા તથા ઇંગ્લૅન્ડના અસંખ્ય વિદ્વાન ડૉકટરોનો જાતિ અનુભવ છે. જનાવરની અને બીજા રોગી મનુષ્યના શરીરની ગંદી રસી પોતાના નિરોગ બાળકોના શરીરમાં મુગે મ્હોંડે દાખલ કરવા દેવી તેના કરતાં કેદમાં જવાનું આવા વિદ્વાન ડૉકટરો વધારે પસંદ કરે છે. આવો નુકશાનકારક રિવાજ બંધ પાડવાની ખાતર જર્મની અને અમેરિકાદિ સુધરેલા દેશમાં વિદ્વાનોની ઘણી સભાઓ સ્થપાઇ છે, અને તેઓ રસીથી થતું નુકશાન લોકોને સમજાવવા ખાતર લાખો રૂપિયા દર વર્ષે ખરચે છે. તેજ પ્રમાણે કલકત્તાના વિદ્વાન ડૉકટર રોજર જી. અસ. ચ્યુ (Dr. Roger G. S. Chew of Calcutta) એમણે કોઢ અને રક્તપિત્ત (Leprosy) ઉપર એક પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. જેમાં બળીયા ટાંકવાથીજ (Vaccination) કોડ, અને રક્તપિત્ત જેવા દુષ્ટ વ્યાધ જેમનેલાગુ પડેલા એમ ખાસ તપાસ કરતાં માલૂમ પડેલું તેવા ૧૪૮ પોતે નજરે જોયેલા કેસ નામઠામ સાથે વિગતવાર વર્ણવવામાં આવ્યા છે. આ ૧૪૮ કેસમાંથી ઘણાઓને રસી મુકેલી જગોએજ આવા વ્યાધિઓએ પ્રથમ દેખાવ દીધો હતો. તેજ પ્રમાણે ક્ષયરોગ પણુ રસી મુકવાથી ઘણાઓને લાગુ પડે છે એમ ડૉકટર જી. એચ. કૉર્સન પોતાના ક્ષયરોગ સંબંધીના પચીસ વર્ષના ગાઢ અને લાંબા અનુભવ પછી જણાવે છે અને વધારામાં કહે છે કે Vaccination if successful in checking a putrid fever such as small-pox, does so by causing the pus formation to take place on the lung tissue, where it can do, in the form of tuberculosis, much more frightful damage than if the impurities are thrown out by the skin where proper nursing and external and internal cleanliness will carry it off. Vaccination is often sowing the seed of the trouble in the core of the body where the subject has a much better chance to die early. Few vaccinators stop to consider for a moment where the blood from a badly swollen arm goes. If vaccination stops small-pox, it does so at a terrible expense. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે શરીરમાં કોહોવાણુ અને સડો ઉત્પન્ન થવાથી આવતા શીતલા કે બળીઆ જેવા તીવ્ર તાવ જો બળીયા ટંકાવવાથી એટલે રસી મુકાવવાથી દબાઇ જાય છે, તો પછી શરી-

રની અંદર રહેલો મળ ફેફસાં ઉપર અસર કરી ત્યાં સોજો અને પરૂ પેદા કરે છે. દરદીની બરાબર માવજત કરવાથી અને તેને અંદર અને બહારથી ચોખ્ખો રાખવાથી રોગ પેદા કર્યા વગર પરૂ જેવો મળ ચામડીના છિદ્રોમાં થઇને કે બીજી રીતે બહાર નિકળી જવાથી જેટલું નુકશાન થાત તે કરતાં અત્યંત વધારે હાનિ આ મળને રસી વડે શરીરની અંદર દાબી દેવાથી થાય છે. કારણ કે આખરે આ મળ ફેફસાંમાં કહોવાણ અને પરૂ પેદા કરી ઘણા ભયંકર ક્ષયને જન્મ આપે છે. શીતલાની રસી શરીરના છેક અંદરના ભાગમાં ક્ષયનાં બીજ રોપે છે. અને તેથી આવી રસી મુકાવનાર દરદી ન્હાની ઉમરમાંજ મરણ પામવાનો બહુજ સંભવ છે. ખૂબ સુજી આવેલાં હાથપરનું ઝેરી લોહી ક્યાં જતું હશે તે વિષે બળીયા ટાંકનારાઓમાંથી થોડાજ વિચાર કરવા અટકે છે જો રસી મુકવાથી શીતળા નિકળતાં અટકતાં હોય તોપણ તે આયુષ્ય અને આરોગ્યના ભયંકર ખરચેજ બને છે.”

૧૧. પૂર્વેના રોગોનો અયોગ્ય ઉપચાર. ક્ષય જેવાં ફેફસાંનાં સર્વ ભયંકર દરદો એ અગાઉ થયેલા બીજા રોગોને દવાઓથી શરીરમાંજ દાબી દીધાથી છેવટે નિપજતું પરિણામ છે. ગંડમાળ કે કંઠમાળ (“સ્ક્રૉફ્યુલા”) ધાતુવિકાર, ખરજવાં, ચામડીના વિવિધ રોગો, ગરમીનાં દરદો, ભગંદર વિગેરે દરદોનો કચરો જે બહાર કાઢી નાંખવાને બદલે દવાઓ અને મલમોથી શરીરની અંદરજ પાછો હડસેલી મૂકવામાં આવે છે તે ઘણીવાર ફેફસાં તરફ જઇ ક્ષયરોગને પેદા કરે છે, એવો મોટા મોટા અનુભવી ડૉક્ટરોનો અનુભવ અને સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે. માટે ઉપર લખેલું કોઇ દરદ થયું હોય તો તેને દવાઓથી દાબી નહિ દે તો કુદરતી ઉપચારોથી મટાડવાની ચેતવણી પ્રમાણે ચાલવાથી ભવિષ્યમાં ક્ષયનો ભય રહેતો નથી.

૧૨. અનેક જાતની ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ. દવાઓ ખાવી, પીવી, કે ચોપડવી, એ કુદરતના સર્વ કાયદાથી વિરૂદ્ધ અને અત્યંત નુકશાનકારક છે, એવા હજારો પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય છે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડનાં રાજકુટુંબોના ખાસ મ્હોટા મ્હોટા ડૉક્ટરો, મેડીકલ કૉલેજોના પ્રોફેસરોએ, હુંશીયારમાં હુંશીયાર સરજનો, એ વિગેરે અનેક વૈદ્યવિદ્યામાં કુશળ નરોએ રોગ મટાડવા માટે દવાનો ઉપયોગ કરવાથી નુકશાનજ થાય છે. એવા ચોખ્ખા અભિપ્રાય ખરા અંતઃકરણથી પ્રસિદ્ધ કર્યા છે, તેઓ સર્વ વ્યાધિઓને દવાઓના બિલકુલ ઉપયોગ સિવાય કુદરતી ઉપાયો વડેજ મટાડવાની ભલામણ કરે છે. રોગ મટાડવાની આ રીતને ઇંગ્રેજીમાં **‘નેચરોપથી’** Naturopathy કહે છે. જુદા જુદા સર્વ વ્યાધિઓ ઘણીજ સહેલાઇથી આ રીતે કોઇ પણ દવા વાપર્યા વિના મટાડી શકાય છે. આ વિષે ઇંગ્રેજીમાં તો ઘણાં પુસ્તકો છે. આ ઘણીજ ઉપયોગી વૈદકપદ્ધતિ વિષે વધારે જાણવા ઇચ્છિનારે વિસનગરમાં પ્રસિદ્ધ થતા શ્રી “ધન્વંતરી” નામના ગુજરાતી માસિકના અંકો વાંચી જોવા તથા બીજી પણ જે માહિતી જોઇતી હોય, તે તેના તંત્રીને લખીને પુછી મંગાવવી.

ઉપર કહ્યું તેમ દવાની વિરૂદ્ધ હજારો વિદ્વાન ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય છે, પરતુ આ સ્થળે તો માત્ર એકજ ટુંકો અભિપ્રાય લખી આ વિષયનું લંબાણ થતું અટકાવીશું. પ્રોફેસર અને ડૉક્ટર એલૉન્ઝો ક્લાર્ક એમ. ડી. કહે છે કે Our strongest poisons are our best remedies. All our curatives are poisons, and as a consequence every dose diminishes the patient's vitality. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે “હળાહળ વિષ અથવા ઝેરોને આપણે સર્વોત્તમ ઔષધો ગણી વાપરીયે છીયે. આપણી સર્વે દવાઓ ઝેરજ છે

અને તેથી પરિણામમાં દવાનો દરેક ડોઝ દરદીનું જીવન ઓછું કરે છે." અને આવી રીતે જીવન બળ રહીત અને ક્ષીણ થઇ ગયેલા શરીરમાં ક્ષય જેવા રોગને કેર વર્તાવવાનું ઘણુંજ ફાવે છે. ફુટી નિકળતા તાવ અને એવાજ બીજા સખત દરદોમાં શરીરમાંથી બહુ નુકશાનકારક વિજાતિય તત્વોરૂપ મળ બહાર નિકળી જતો હોય છે, તે વખતે જો દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તો તેવાં ઝેરી તત્વો શરીરની અંદર ઉતરી જઇ ઘણીવાર ફેફસાંના ક્ષય જેવા વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ક્ષયનાં અજ્ઞાનથી માની લીધેલાં ખોટાં કારણોનો નિષેધ કરી, મૂળ અને ખરાં કારણોમાંથી મુખ્ય મુખ્યનું ટુંકામાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સ્પષ્ટીકરણ કર્યા પછી, હવે ક્ષયના ઉપાયો વિષે ટુંક વિચાર કરવાનો બાકી રહે છે.

ક્ષયરોગના ઉપાય.

"**ક્ષય રોગના ઉપાય**" એ શબ્દો વાંચતાંજ ઘણાઓના મનમાં કોઈ દેશી, ઇંગ્રેજી, યુનાની, હોમીયોપેથીક, બાયોકેમીક, ઇલેકટ્રો હોમીયોપેથીક કે એવીજ બીજી કોઇ ઔષધ પદ્ધતિને આધારે બનાવેલી ગોળીયો, પ્રવાહી દવા, કે ચોપડવાના મલમ, અથવા સુંઘવાના ઔષધનું નામ સાંભળવાની આતુરતા થશે. તેવા વાંચકોની અધિરાઈ ઓછી કરવાની ખાતર પ્રખ્યાત ડોકટર ટરનરના શબ્દોમાં હું જણાવું છું કે If you, dear sufferer, are hoping, that some wouderful, mysterious drug that will cure consumption without your help, you are hoping against hope. The sooner you recognize that the cure rests in your own hands, that it depends on your own courage, common sense and perseverance, the better for you. Improved nutrition is your salvation, and that must come through exercise, diet and fresh air. "પ્રિય દરદી, જો તું એવી આશા રાખતો હોય કે કોઇ ચમત્કારિક અગમ્ય દવાઓ ખોળી કઢાઈ છે, કે શોધી કાઢવામાં આવનાર છે, કે જે વાપરવાથી તમારા પોતાના પ્રયત્ન સિવાય ક્ષયરોગ મટી જાય તો તમારી તેવી આશા એ માત્ર દુરાશાજ છે. રોગ મટાડવો તમારા પોતાનાજ હાથમાં છે. પોતાની હિમ્મત, વહેવારિક વિવેકબુદ્ધિ, અને સતત પ્રયત્ન ઉપરજ રોગ મટવાનો આધાર છે, એ સત્ય વાત તમારા મનમાં દૃઢ રીતે જેમ વધારે જલ્દી ઉતરે તેમાંજ તમારૂં હિત સમાયલું છે. શરીર વધારે સારી રીતે પોષાય એજ તમારે ઉગરવાની એકલી બારી છે. અને તે કસરત, યોગ્ય ખોરાક, અને તાજી શુદ્ધ હવા વડેજ તમને પ્રાપ્ત થશે." પરંતુ આ કુદરતી ઉપાયો વર્ણવતા પહેલાં "કૉડલીવર ઑઇલ," "ઍકસટ્રેક્સ ઓફ મીટ", "ટ્યુબરલીન", "ટ્યુબર કયુલોઝાઇન" વિગેરે વિગેરે દવાઓમાંથી અમુક તો ક્ષયનો રામબાણ ઉપાય છે, એવી ભૂલભરેલી માન્યતા લોકોમાં જે જડમૂળ ઘાલી બેઠી છે, અને જેને લીધે ક્ષયના દરદીઓ કુદરતી ખરા ઉપાય કરવા રહેવા દેઇ, આ દવા મટાડશે, અને તે દવા લાભ આપશે, એવી ફોગટ આશાએ ફાંફાં મારવામાં અમુલ્ય સમય ગુમાવી દેઇ, દુર્લભ એવા મનુષ્ય દેહને વ્યર્થ ખોઇ બેસે છે, એવા મહા અનર્થ થતા અટકાવવાની ખાતર ઉપર જણાવી તેવી જાતની દવાઓથી લેશ પણ લાભ થવાને બદલે નુકશાનજ થાય છે, એ વાતની પ્રજા વર્ગને ચેતવણી આપવાની હું જરૂર ધારૂં છું. "The cod-liver oil craze is rapidly subsiding. The most eminent physicians of Germany prefer fresh olive

oil. 'In consumption, either oilve oil or nice sweet cream is preferable to cod-liver oil." *Dr. J. M. Peebles*, M. D. અર્થાત પ્રખ્યાત ડૉક્ટર જે. એમ. પીબલ્સ, એમ. ડી. કહે છે કે "કૉડલીવર ઓઇલ નામનું માછલીના તેલના ફાયદા વિષે લોકોને લાગેલું ગાંડપણ હવે જલ્દી શમવા માંડ્યું છે. જર્મની જેવા સુધરેલા દેશનાં કુશળમાં કુશળ ડૉક્ટરો હવે ઓલાઇવ નામના ફળમાંથી કાઢેલા તેલને વધારે પસંદ કરે છે. ક્ષય રોગમાં ઓલાઇવ તેલ અગર તાજી સારી મીઠી મલાઈ કૉડલીવર ઑઇલ જેવા માછલીના તેલ કરતાં વધારે પસંદ કરવા ચેાગ્ય છે."

વૈદકનાં મ્હોટાં દસબાર પુસ્તકોના લેખક, માસિક પત્રોના એડીટર, અને એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટર, ટી એલ. નિકોલ્સ એમ. ડી. "લીબીઝ ઍક્સટ્રેક્ટ ઓફ મીટ" એટલે ડૉ. લીબીનું બનાવેલું માંસનું સત્વ જે હાલમાં "લેમકો" ના નામથી વેચાય છે અને "કૉડલીવર ઑઇલ" એટલે કૉડ નામની માછલીના કલેજાનું તેલ વિગેરે ક્ષય રોગમાં વપરાતી નિંદ્ય વસ્તુઓ ઉપર ટીકા કરતાં કહે છે કે The truth is, that the Liebig and other beef extracts *contain almost no nutriment*. There is no fat, no fibrine, no gelatine. There is only a stimulating condiment, a flavour, like the sauces sold in the shops. A pound of scotch oatmeal has far more nourishment than the same weight of Liebig, which is a humbug, second only to that of giving Cod-liver Oil for consumption. Sick and well people alike require good *natural food*; not grease or slops. આ શબ્દોનો સાર આ પ્રમાણે છે: "ખરી વાત છે કે 'લીબીગ' અને એવાંજ બીજાં ગાયના માંસનાં કહેવાતાં સત્વમાં પોષણ આપનાર તત્વો લગભગ મુદ્દલ હોતાં નથી. તેમજ ચરબી, ફાઇબ્રીન, કે જીલેટાઇન જેવાં કામનાં તત્વો જરાએ હોતાં નથી. ભજીયાં કે ચેવડો વેચનારની દુકાને મળતાં અથાણાં કે ચટણીના જેવો માત્ર એક જાતનો ઉત્તજીત કરનાર મશાલેાજ તેમાં હોય છે. અને તે ઉપરાંત જીભને ખુશી કરનાર લગાર સ્વાદ હોય છે. એક શેર 'લીબીગના માંસના સત્વ'માં જેટલું પોષણ છે તેના કરતાં ઘણુંજ વધારે પુષ્ટિકારક દ્રવ્યો એક શેર જવના લોટમાં રહેલાં છે. લીબીગ જેવાં માંસનાં સત્વ એક તૂત અને લુચ્ચાઇ છે, અને આવી તૂત ઠગાઇનો બીજો નમુનો ક્ષયરોગમાં વપરાતું 'કૉડલીવર ઑઇલ' નામનું માછલીનું તેલ છે. માંદા તેમજ સાજાં માણસોને કુદરતી ખોરાકનીજ જરૂર છે. પરંતુ માછલાંની ચરબી અને ગંદી દવાઓની તો મુદ્દલ જરૂર નથી." Says Professor Horace Green M. D.:—"The confidence you have in medicine will be dissipated by experience in treating diseases......cod-liver oil has *no curative power* in tuberculosis." (i. e., consumption) તેજ પ્રમાણે જાણીતા પ્રોફેસર હોરેસ ગ્રીન એમ. ડી. કહે છે કે "દવાંઓના ગુણમાં તમને જે વિશ્વાસ છે તે રોગો મટાડવાનો તમે અનુભવ લેઇ જોશો એટલે તે તમારો વિશ્વાસ ઉડી જશે...ક્ષયરોગ મટાડવાનો કૉડલીવર ઑઇલમાં બીલકુલ ગુણ નથી" તેજ પ્રમાણે માંસ ઉકાળીને, કે માંસનાં સત્વ નાંખીને બનાવવામાં આવતી "બીફટી" નામની રાબડી વિષે ટીકા કરતાં એક વખત બ્રીટીશ મેડીકલ જર્નલે લખ્યું હતું કે Beef tea thus made has much the same composition as urine. અર્થાત "આવી રીતે બનાવેલી 'બીફટી' નામની રાબડીમાં લગભગ મુતના જેટલાંજ તત્વો હોય છે."

વાહ! ક્ષયના દરદીઓ માટે કેવો સારો ખોરાક! (ક્ષયના દરદીઓને આવી વસ્તુઓ વાપરવાની ભલામણ કરનાર ડૉક્ટરો અને વૈદોની બુદ્ધિની શી બલીહારી! વાહરે જમાના, વાહ!!)

ક્ષય સંબંધિના પચીસ વર્ષના લાંબા અને ખાસ અનુભવ પછી ડૉ જી. એચ. કૉરસન કહે છે કે The Oil of cod's liver is such a filthy substance that I doubt very much if a single person in the world has ever been benefitted by its use in the slightest degree." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "કૉડલીવર ઑઇલ એક એવો મલીન પદાર્થ છે કે તેના ઉપયોગથી દુનિયામાંના એક પણ મનુષ્યને લેશ માત્ર પણ ફાયદો કોઇ પણ વખત થયો હોય તે વિષે મને ભારે શંકા છે." તેજ પ્રમાણે ડૉક્ટર કૉકની બનાવેલી "ટયુબર ક્યુલીન" નામની ક્ષયના જંતુઓનો નાશ કરવા માટેની દવા પણ નિરૂપયોગી અને ઘણીજ નુકશાનકારક છે. એમ હવે સાબીત થઇ ચુક્યું છે. "પ્રૅક્ટીસ ઑફ મેડીસીન" વિગેરે વૈદક ગ્રંથોના કર્તા ડૉક્ટર ફ્રેડરીક ટેલર એમ. ડી., એફ. આર. સી. પી. પણ કહે છે કે Koch's Tuberculine......proved to be useless and dangerous. અર્થાત કૉકની ટયુબર ક્યુલીન નામની દવા નિરૂપયોગી અને જોખમકારક સાબીત થઈ ચુકી છે. ક્ષયના હજારો કેસ સારા કરનાર પ્રોફેસર રીચર્ડ હેનેલ પણ કહે છે કે Koch's discovery has proved of no value in actual treatment, and will never really destroy the bacteria, because all anti-bacterial remedies, in the degree of strength in which they would have to be used, would certainly have thoroughly destroyed the net-work of the lungs before the bacilli were exterminated. જેનો સાર આ પ્રમાણે છે. "ક્ષયરોગ મટાડવામાં કૉકની શોધ તદ્દન નિરૂપયોગી ઠરી ચુકી છે, અને આ દવાથી ક્ષયના જંતુઓનો કદી પણ નાશ કરી શકાશે નહિ. કારણ કે ક્ષયના જંતુઓ નાશ કરવા માટે વપરાતી સર્વ દવાઓને જેટલા સખત રૂપમાં વાપરવી પડે છે, તેવા રૂપમાં લેવામાં આવતી દવાઓથી ક્ષયના જંતુઓનો નાશ થતા આગમજ ફેફસાંનાં સર્વ બંધારણ દવાના ઝેરને લીધે ખવાઇ જાય છે. તેવીજ રીતે ડૉ. રેાડરમંડ એમ. ડી. આવી જંતુનાશક દવાઓની મશ્કરી કરતાં કહે છે કે "The Microscopist says, it (i. e., the cause of the disease) is a microbe, and to cure you must kill the microbe, and if you kill the microbe you will kill the patient; but that is nothing. The treatment is good in theory, if it does kill the patient; it is scientific, you know!!" જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે શોધખોળ ચલાવનાર કહે છે કે રોગ થવાનું કારણ જંતુઓ છે. અને રોગ મટાડવા માટે તે જંતુઓનો નાશ કરવા જતાં તમે દરદીને તો તે પહેલાંજ જમપુરીમાં મોકલી દેશો. જો આ ઉપચારવિધિ દરદીને મારી નાંખતી હોય તો પછી તે રીત 'થીયરી' માં પણ ખરીજ હોવી જોઇએ! રોગ મટાડવાની આવી રીત 'સાયન્ટીફીક' ગણાય છે, એ વાત તમારા જાણવામાં હશેજ!!"

પ્રોફેસર રીચર્ડ હેનેલ પણ કહે છે કે That our orthodox school of medicine still goes on treating these lung omplaints with all kinds of medicine is, in our opinion, to put it mildly, *a monstrosity*, and no

wonder that in most cases, after many attempts, failure has ensued, and the patient is dismissed as incurable, condemned to go on suffering, and complications ensueing, thus hurried to an early grave." જેનો સાર આ પ્રમાણે છેઃ "ફેફસાંનાં આવાં દરદો ઉપર જુના વિચારના વૈદ ડોકટરો હજી સેંકડો જાતની દવાઓ વાપર્યે જાય છે, તે ઘણી નરમ ભાષામાં કહીયે તોપણ અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે એક અતિ ઘોર રાક્ષસી કામ છે. અને તેથી ઘણો પ્રયત્ન કર્યા છતાં, લગભગ સર્વ દાખલામાં નિષ્ફળતાજ મળે છે. અને બિચારા દરદીને અસાધ્ય અને સાજો ન કરી શકાય તેવો જાહેર કરી રૂખસદ આપવામાં આવે છે. અને પછી દુઃખે પ્રજળતો નવાં નવાં દરદો સાથે વધવાથી ઘણોજ હેરાન થઈ, વહેલો મરણ પામે છે."

તેજ પ્રમાણે વળી ડૉકટર ઍલીન્સન પણ કહે છે કે "I strongly protest against the use of drugs in this disease (consumption); that they do much harm I am sure, that they do any lasting good I as positively deny. There have been scores of things recommended for the cure of this complaint, but they have *all* failed to cure. This list contains iron, digitalis, nux vomica, prussic acid, arsenic, nitro-hydro-chloric acid, hypo-phosphites, cod liver oil, malt extracts, &c. First, one drug is praised to the skies, then, that is thrown aside and a second taken, then a third, and so the drug doctors play the changes on one drug after another, until the patient recovers in spite of the poisons, or else dies under their care; death and suffering being made more sure when deadly drugs are used." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "આ ક્ષયરોગમાં થતા દવાઓના ઉપયોગ સામે હું સખત વાંધો ઉઠાવું છું. આ દવાઓ ઘણુંજ નુકશાન કરે છે, એ વાતની મ્હને પૂર્ણ ખાત્રી છે. પરંતુ તેવી દવાઓથી લેશ માત્ર પણ જાથુનો લાભ થાય છે, એ વાત હું તેટલીજ ખાત્રીપૂર્વક નાકબૂલ કરૂં છું. આ વ્યાધિ માટે સેંકડો જાતની દવાઓ વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. પણ તેમાંની **એકેએક દવા ક્ષયરોગ મટાવામાં નિષ્ફળ નિવડી** છે. આવી દવાઓના લીસ્ટમાં આયર્ન એટલે લોહ, ડીજીટેલીસ, નક્ષ વૉમીકા એટલે ઝેર કચોળાં, પ્રુસીક ઍસીડ, આરસેનીક એટલે સોમલ, નાઇટ્રો હાઇડ્રો કલૉરીક ઍસીડ, હાઇપોસ્ફૉસ્ફાઇટ્સ, કૉડલીવર ઑઇલ, મૉલ્ટ ઍક્સટ્રેક્ટ્સ, વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ડૉકટરો પ્રથમ એકાદ દવાને પ્રથમ વખાણી વખાણીને આકાશ સુધી ઉંચે ચઢાવે છે; થોડા વખત પછી તેને ફેંકી દેઇને બીજી દવાનાં વખાણ થવા માંડે છે. તે પછી વળી ત્રીજાનો વારો આવે છે. આ પ્રમાણે ઝેરી દવાઓના હિમાયતી ડૉકટરો અને વૈદો આવી એક પછી એક દવાઓના ફેરફારની છેતરપંડીની રમત રમ્યા કરે છે. આખરે દરદી આવાં ઝેરોની નુકશાનકારક અસરને પણ ન ગાંઠી કાંતો સાજો થાય છે, અથવા તો આવા ડૉકટરોની દેખરેખ નીચેજ મરણ પામે છે. જ્યારે જ્યારે ઉપર લખી તેવી પ્રાણઘાતક ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે દરદીનું મરણ નિપજવાની વધારે ખાત્રી આપી શકાય."

આવી રીતે દવાના ઉપયોગથી કંઇજ લાભ થતો નથી, પણ ખરા કુદરતી ઉપાય વખતસર અજમાવી જોવાનો અમુલ્ય વખત અને પૈસા ફોગટમાં જતા રહે છે, અને બદલામાં ઉલટું

નુકશાન થાય છે. તેથી દવાઓ અને દવાઓના હિમાયતી વૈદ ડાક્ટરોની પાછળ ભટકવાનું મૂકી, સાજા થવા ઇચ્છનાર દરદીએ કુદરતી ઉપાયો દૃઢ નિશ્ચયથી લાંબો વખત અજમાવી જોવાનો અચળ નિશ્ચય કરવો જોઇયે. દૃઢ નિશ્ચય, સ્વપ્રયત્ન, અને સ્વસુધારણા સિવાય કંઇ પણ સારૂં કામ બનતું નથી. "આપ સમાન બળ નહિ" એ કહેવત ક્ષય મટાડવા ઇચ્છનાર દરદીએ ખાસ યાદ રાખવા જેવી છે. હૃદયમાં આવું દૃઢ નિશ્ચયરૂપી ફુલ આવ્યા પછીજ આરોગ્ય રૂપી ફુલ પેદા થઇ શકે છે. શ્રીયુત છોટાલાલ જીવનલાલ પણ કહે છે કે—

"ફુલ આવી પછી ફળ આવે,
વિણુ ફુલ ફળ તરૂ ન જણાવે;
ઇચ્છા હૃદયે ન સુહાવે—

વરસે ક્યાંથી વરસાદ ચઢે ના ઘન,
વિણુ તિવ્રેચ્છા ક્યાં જોવું રૂપ ચિદ્દ્ઘન ?"

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહે છે કે "**नासतो विद्यते भावो;**" ગ્રીસ દેશના પુરાણા વખતમાં થઈ ગયેલા ફીલસુફોએ પણ આવો સિદ્ધાંત સ્થાપ્યો છે કે, "Ex nihilo nihil fit" that is, "Nothing can come out of nothing," "No song, no supper," "No pains, no gains," "No sweat, no sweet," "કરે ચાકરી તો પામે ભાખરી," "દુઃખ વિના સુખ નહિ, ને કષ્ટ વિના ફળ નહિ" વગેરે અનેક લોકોક્તિઓ એજ ભાવ સૂચવે છે કે અમુક સારૂં પરિણામ પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તે માટે દૃઢ નિશ્ચય એક વખત કરી દેઇ, પછી અડગપણે કરેલા ઠરાવને વળગી રહેવું. આ પ્રમાણે ન કરતાં, "આમ કરવાથી શું વળવાનું છે? દવાઓથી અને મ્હોટા ડૉકટરોથી જે રોગ મટતો નથી તે રોગને કુદરતી ઉપાયો શી રીતે મટાડી શકશે?" એવા એવા લાંબા લાંબા વિચારો અને શંકાઓનાં કોકડાં ઉકેલીને ગુંચવતા જશો તો પછી ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્રે કહ્યું છે તેમ **अज्ञश्चा श्रद्धानश्च संशयात्मा विनश्यति ।** અર્થાત્ "જે માણુસ ઉપદેશ કરેલા અર્થને જાણતો નથી, કદી કોઇ પ્રકારે જ્ઞાન થયું તો, જેને તે વિષે શ્રદ્ધા નથી, શ્રદ્ધા પણ કદી થઈ તો, આ મને ફળ આપશે કે નહિ એમ જેનું મન સંશયવાળું છે, તે પુરૂષ પોતાના સ્વાર્થથી ચૂકે છે, એ ત્રણમાં પણ **જેનું મન સંશયયુક્ત છે તે અવશ્ય નાશ પામે છે.**" માટે આવા ખોટા કુતર્કો તજી દેઈ ક્ષયનાં કારણોમાં આગળ વર્ણવેલી નુકશાનકારક કુટેવો એકદમ છોડી દેઇ મનમાં શંકા કે સંશય ન રાખતાં, અને દવાઓના છાંયડે પણ ન ઉભા રહેતાં, કુદરતી ઉપાયોનેજ આચારમાં લાંબો વખત મૂકી જઓ. આવા ઉત્તમ ઉપાયોજ અમલમાં મૂકવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવા માંડતાં શ્રી સપ્તશતીમાં કહ્યું છે તેમ "**यं यं चिंतयते कामं तं तं प्राप्नोति निश्चितम्**" મનથી જે જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા કરવામાં આવે છે, તે તે સર્વ વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે. માહાત્મા જીસસ ક્રાઇસ્ટ પણ કહે છે કે "Ask, and ye shall receive it; seek, and ye shall find it." "માગો અને તમને તે મળશે; શોધો, અને તેમને તે જડશે" આવા સત્પ્રયત્નમાં વચ્ચે અડચણો આવશે એવી શંકા કરશો નહિ. શંકા એ સત્પ્રયત્નરૂપ કલ્પવૃક્ષનું મૂળ કાપી ખાનાર કોળ જેવી છે. આવા બ્હીકણ મનુષ્યોને અમેરિકાની વિદુષિ કવિરત્ન બાઇ એલા વ્હિલર વિલકૉક્ષ એક કાવ્યમાં નીચે પ્રમાણે ઉપદેશ આપે છેઃ—

OBSTACLES.

The slothful man saith, there is a lion in the way, a lion in the street. —Proverbs. 26: 13.

There are no lions in the street;
No lions in the way.
Go seek the goal, thou slothful soul,
Awake, awake, I say.
Thou dost but dream of obstacles;
In God's great lexicon,
That word illstarred, no page has marred;
Press on, I say, press on.
Nothing can keep thee from thine own;
But thine own slothful mind.
To one who knocks, each door unlocks;
And he who seeks shall find.

ઉપર લખેલા બહુજ ઉત્તમ કાવ્યનો ક્ષુદ્ર શબ્દોમાં ભાવાર્થ આપવા પ્રયત્ન કરવો એ, તે કાવ્યને એબ લગાડવા જેવું છે. તેનું સારૂં ભાષાન્તર કરવાનો મ્હને સમય નથી, તેથી વાંચકો તેનો જેવો તેવો નીચે આપેલો સાર કબુલ રાખશે એવી આશા છેઃ—

" અડચણો "

" આળસુ માણુસ કહે છે કે તે માર્ગે તો સિંહ છે; રસ્તાપર વાઘ છે."

—બાઇબલનાં પ્રોવર્સ ૨૬. ૧૩.

" માર્ગમાં સિંહ રૂપી અડચણોનો લેશ માત્ર પણુ ભય નથી. માટે ઓ આળસુ જીવ જા, અને તારૂં ઇપ્સિત કાર્ય સિદ્ધ કર. અલ્યા, ઓ, જાગૃત થા, જાગૃત થા !

" અડચણોનાં તને નકામાં સ્વપ્નાં આવે છે. 'અડચણો' જેવા અપશુકનીયાળ શબ્દે ઇશ્વરના શબ્દકોષનું કોઇ પાનું બગાડયું નથી. માટે અલ્યા મનુષ્ય, આગળ ધસ, હિમ્મત રાખીને આગળ વધ."

" જે તારૂં પોતાનું છે તે પુનઃ પ્રાપ્ત કરતાં તારા પોતાના આળસુ અને શંકાશીલ મન સિવાય બીજું કોઇ તને રોકી રાખી શકે તેમ નથી. બારણું બ્હારથી ઠોકવાની જે તસ્દી લે છે, તેને માટે સુખનાં દ્વાર ખુલ્લાં થઇ જાય છે. જે સુખનાં સાધનો શોધે છે, તેને તેવાં સાધનો પ્રાપ્ત થાય છે."

" No risk, no gain." હિંમત અને સાહસ વિના કંઇજ પ્રાપ્ત થતું નથી. આપણા ગુર્જર વીરકવિ નર્મદે પણ એક સ્થળે કહ્યું છે કેઃ—

" સહુ ચલો જીતવા જંગ બ્યુગલો વાગે,
'યા હોમ' કરીને પડો ફતેહ છે આગે.

... ...

સાહસે જ્ઞાતિના બંધ કાપી ઝટ નાંખો,
સાહસે જાઓ પરદેશ બીક નવ રાખો;

સાહસે કરો વેપાર જમે બહુ લાખો;
'યા હોમ' કરીને પડો ફતેહ છે આગે.
સાહસે કોલંબસ ગયો નવી દુનિયામાં,
સાહસે નેપોલીયન લડયો યુરોપ આખામાં;
સાહસે લ્યુથર તે થયો પોપની સામે,
'યા હોમ' કરીને પડો ફતેહ છે આગે."

સાહસની સાથે બીજો ગુણ સ્વાત્માવલંબન એટલે પોતાનાજ બળ ઉપર વિશ્વાસ રાખી કામ કરવાનો છે. "I can", and "I will" "હું કાર્ય કરવા સમર્થજ છું" અને "તે પ્રમાણે કરીશજ" એવું કહી તે પ્રમાણે વર્તન કરનાર આખી દુનિયાને પોતાના કામથી ચકિત કરી નાંખે છે. આવા દૃઢ નિશ્ચયથી કામ કરનારને ઈશ્વર પણ સાનુકૂળ થયા વિના રહેતો નથી. "God helps those who help themselves." "હિમ્મતે મરદા, તો મદદે ખોદા" પોતાનાં ઉપરજ આશ્રય રાખતાં શીખો. અને તેમાં આરોગ્ય પ્રાપ્તિ જેવા કામમાં તો, પોતાની જાતથીજ જે થઈ શકવાનો સંભવ છે, તેનો હજારમો ભાગ પણ ડૉકટરો, વૈદો કે દવાઓ કરી શકે તેમ નથી. "આપ સમાન બળ નહિ" એ કહેવત સર્વને ખબર છે, પણ તેને આચારમાં મૂકનાર કોઇ વિરલાજ હોય છે. ક્ષય જેવા વિકાળ રાક્ષસના મૂખમાં હોમાયલા એ વ્હાલા દરદી! તારે બચવાનો સર્વ આધાર સ્વાત્માવલંબન, સ્વાશ્રય, સ્વસુધારણા અને સાહસ પર રહેલો છે. જુઓ **શ્રી બુદ્ધ ભગવાને** પણ કહેલું છે કેઃ—

"By ourselves is evil done,
By ourselves we pain endure;
By ourselves we cease from wrong,
By ourselves become we pure.

No one saves us but ourselves,
No one can, and no one may;
We ourselves must walk the Path,
Buddhas merely teach the way."

ભાવાર્થ—"આપણી જાતેજ આપણે ખોટું કામ કરીયે છીયે,
આપણી મેળેજ આપણે દુઃખ ભોગવીયે છીયે.
આપણી જાતેજ આપણે પાપ કરતા અટકીયે છીયે.
આપણી મેળેજ આપણે પવિત્ર બનીયે છીયે.

"બીજું કોઇ આપણને બચાવતું નથી,
બીજામાં તેમ કરવાની શક્તિએ નથી અને ઇચ્છા પણ નથી.
આપણે આપણી મેળેજ સુખ અને આરોગ્યપ્રાપ્તિના માર્ગે ચાલવું જોઇયે,
જ્ઞાનિયો તો માત્ર માર્ગ બતાવીનેજ દૂર રહે છે."

"**उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानम**" ઇત્યાદિ વાકયોવડે **શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્મા** પણ બોધ કરે છે કે "પોતાના આત્મા વડેજ પોતાના સ્વપ્રયત્ન વડેજ, પોતાની જાતનો ઉદ્ધાર કરવો."

ઉપર પ્રમાણે વિવેચન કરીને વાંચકોના મનમાં જે વાત ઠસાવવાની છે, તે એ છે કે, ક્ષય વિગેરે વ્યાધિઓ મટાડવા માટે—અને ખરૂં પુછો તો દુનિયાંની કે દુનિયાં બ્હારની કોઇ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે સ્વાશ્રય, સ્વાત્માવલંબન, અડગ નિશ્ચય, સતત્ પ્રયત્ન એજ સર્વોત્તમ સાધનો છે. માટે વ્યાધિઓમાંથી મુક્ત થવા અને આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા નીચે લખેલા સાધારણ જણાતા પરંતુ અકસીર ઉપાયોને ઘણો લાંબો વખત બરાબર રીતે આચારમાં મૂકો. વિચાર કરવામાં, અને શંકાઓ ઉઠાવવામાં વખત ગુમાવતા નહિ. જે ઘડી જાય છે તે અમુલ્ય છે. વિત્યો અવસર ફરી નહિ મળે.

સૈાથી પહેલાં તો ક્ષયને ઉત્પન્ન કરી તેને વધારનાર કારણોમાંથી ખાસ અગત્યનાં જે અગીયાર કારણો આગળ વર્ણવવામાં આવ્યાં છે તે ધ્યાન દઇ ફરીથી વાંચી જઇ તેવાં કારણોને જેટલાં અટકાવાય તેટલાં જલ્દીથી અટકાવવાં. અને આવાં ક્ષયનાં મૂળ કારણો અટકતાં, "**मूलो नास्ति कुतः शाखा**" એ ન્યાયે મૂળનો નાશ થતાં રોગ શરીરમાં રહી શકતોજ નથી. શરીરનું બળ કમી કરનાર સાધારણ અને નજીવું જણાતું કારણ પણ બેદરકારીથી ચાલુ રહેવા દેવું નહિ. કારણ કે "Constant dropping wears away stones, and little strokes fell gret oaks."

અર્થાત્—" કુવા ઉપરના કઠણ જે પાકા કાળા પ્હાણ,
દોરડીયે છેદાય છે એ લેવું એંધાણ."

ભાવાર્થ કે "પાણીનાં ટીપાં હમેશ પડયા કરવાથી કઠણ પથરા પણ ઘસાઇ જાય છે, અને ન્હાના સરખા ઘા જો હમેશાં થયા કરે તો 'ઓક' જેવું ગંજાવર ઝાડ પણ આખરે કપાઇ પડી જાય છે." તો ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિથી જર્જરિત થયેલું શરીર આવી ન્હાની સરખી જણાતી પરંતુ પરિણામે બહુ હાનિકારક કુટેવોથી નાશ પામે એમાં શી નવાઇ છે? તેજ પ્રમાણે વળી શરીરનું આરોગ્ય વધારનાર તમને જણાયલા કુદરતના દરેક ન્હાના મ્હોટા નિયમને બરાબર રીતે અનુસરો. કારણ કે "કાંકરે કાંકરે પાળ બંધાય, અને ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય," એ પ્રમાણે આવા સાધારણ જણાતા નિયમોનું હમેશ પાલન કરવાથી શરીરમાં જીવન બળ અને શક્તિ ભરાતી જાય છે, અને આરોગ્યમાં વધારો થતો જાય છે આગળ જણાવેલાં ક્ષયનાં અગીયાર કારણો અટકાવવામાં તમને સગવડ પડે માટે તે દરેક વિષે ટુંક સૂચનાઓ નીચે આપું છું:-

૧. ક્ષયનું પ્રથમ કારણ જે બંધકોશ તે અટકાવવા માટે જુલાબની કોઇ પણ ખાસ । લેવાની જરૂર નથી. જુલાબની દવાઓ લેવાથી બંધકોશ મટતોજ નથી, એમ વૈદકના લાંબા અનુભવવાળા પ્રખ્યાત ડૉકટરો કહે છે. અને તે વાતનો અનુભવ બંધકોષ કે કબજીયાતના વ્યાધિવાળા ઘણા દરદીઓને થયોજ હોય છે. જુલાબની દવાઓ ખાવા કે પીવાથી જઠરાગ્નિ વધારે મંદ પડે છે. અને આંતરડાં વિગેરે અવયવો નિર્બળ બને છે. આપણે જુલાબ લઇયે છીયે ત્યારે ઘડા ભરાય તેટલું પાણી જે નિકળે છે, તે ક્યાંથી આવે છે તે તમે જાણો છો? દરેક મનુષ્યના લોહીમાં રહેલો 'સીરમ' (Serum) નામનો પાણી જેવો પ્રવાહી પદાર્થ જુલાબ લેવાથી શરીરમાંથી ઝાડા સાથે બહુજ મ્હોટા જથ્થામાં નિકળી જાય છે, અને તેથી લોહી ઘટ્ટ અને વિકારમય બને છે. 'સૅલાઇવા' કે થુંક, 'ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ' કે જઠર રસ, 'બાઇલ' એટલે પીત્ત, 'પૅન્ક્રીઆટીક જ્યસ; અને 'ઇંટેસ્ટીનલ જ્યુસ' એટલે આંતરડાંનો રસ વિગેરે ખોરાક પચાવનાર ઉપયોગી

રસ પણ જૂલાબ લેવાથી શરીરમાં ખુટી પડે છે. અને તેથી પછી તે બહુ કમી પ્રમાણમાં પેદા થાય છે. આ કારણને લીધે જુલાબ લેનાર મજબૂત માણસો પણ જરા સુકાઇ ગયેલા, અશક્ત, અને મંદાગ્નિવાળા થઇ જાય છે; તો પછી ક્ષયના નિર્બળ દરદીઓને તો આવી જુલાબની દવાઓથી કેટલી બધી હાનિ થાય તે સમજુ મનુષ્યોના લક્ષમાં તો આવ્યા વિના નહિજ રહે. આ સંબંધમાં વિદ્વાનોના અભિપ્રાય ટાંકી બતાવવાની જરૂર નથી. જો કે જુલાબની દવાઓ વાપરવાની અત્ર ખાસ મનાઇ કરવામાં આવે છે, તોપણ તેથી બંધકોશ કે કબજીયાતનો રોગ જેમ બને તેમ જલદી નાબૂદ કરવાની જરૂર ઓછી થતી નથી. બંધકોશને કુદરતી ઉપાયો વડે કેવી રીતે મટાડવો તે બરાબર સમજાવવા માટે તો એક બીજુંજ પુસ્તક લખવું પડે. તેથી અહિ તો માત્ર એટલુંજ કહેવાનું કે મીઠું, મરચું, આંબલી, ખાંડ વિગેરે હાનિકારક ચીજો. વાળા પદાર્થો ક્ષયરોગીના પેટમાંની સખ્ત ગરમીમાં ઉલટો બેહદ વધારો કરે છે. આવી અસંત ગરમીને લીધે ખોરાક પચાવનાર વિવિધ રસો સુકાઈ જાય છે તેથી ખોરાક બરોબર પચતો નથી, અને તેજ પ્રમાણે આંતરડાંમાં બેહદ ગરમીને લીધે મળ સુકાઇ જઇ બંધકોશ થાય છે. આવી ગરમીમાં ક્ષયના જંતુઓને પણ વધવું બહુ ફાવે છે, માટે ઉષ્ણતા વધારનાર ખોરાકો બંધ કરી માત્ર શાન્તિદાયક રસવાળા દુધ, તથા નારંગી, દાઢેમ, લીલી દ્રાક્ષ, લીંબુ, વિગેરે ઉપરજ રહેવાથી અને તે વિના બીજું કાંઇ પણ પેટમાં ન જવા દેવાથી ગમે તેવો જૂનો બંધકોશ પણ જલ્દી મટી જાય છે. તે ઉપરાંત પેટના અવયવો બળવાન બનાવી કબીજીયાત દૂર કરનાર કેટલીક ખાસ ક્રિયાઓ અને કસરતો છે; જે ઘણી અકસીર અને ઉપયોગી છતાં તેનું અત્ર વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી. ઉંડા શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાથી પણ ફાયદામાં વધારો થાય છે. આમ છતાં જરૂર જણાય. તો "એનીમા" કે "ડુશ" એટલે "બસ્તી" ની ક્રિયાથી આંતરડાં પાણી વડે ધોઈ નાંખવાથી ઘણોજ લાભ થાય છે. બંધકોશને લીધે જે આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેલો મળ કહોવા લાગી તેમાં ફેફસાંને ખાઇ જનાર જીવડા અને ઝેરી ઍસીડ જેવા પદાર્થો અને વાયુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાત આપણે આગળ સમજાવી ગયા છીયે. જે ઉપરથી આ ક્ષયના મુખ્ય કારણને દૂર કરવાની અત્યંત અગત્ય વાંચકોને સમજાઈજ હશે. પ્રખ્યાત ડૉકટર હૉલના પોતાના કુટુંબના ભાઇ વિગેરે ઘણાં સગાં ક્ષયરોગથી મરી ગયાં હતાં અને તે પછી તે ડૉકટરને પોતાનેજ ક્ષયરોગ ભયંકર રૂપમાં લાગુ પડયો હતો. દવાઓ વિગેરે તે વખતે જણાયલા ક્ષયના સૈા ઉપાય તેમણે અજમાવી જોયા, અમેરિકાના તે વખતના ક્ષયના પ્રખ્યાતમાં પ્રખ્યાત ડૉકટરોની સારવાર નીચે તે લાંબો વખત રહ્યો, છતાં આખરે મ્હોટા મ્હોટા ડૉકટરોની એકઠી મળેલી કમીટીએ ચોખ્ખી રીતે જણાવ્યું કે ડૉકટર હૉલ ક્ષયની છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છે, અને તેથી તેમને બચવાની કંઇજ આશા નથી. પરંતુ આ અડગ નિશ્ચયના ડૉકટરે એમ જીવવાની આશા છોડી દીધી નહિ. તેણે ક્ષયનાં ખરાં અને મૂળ કારણો શોધવા માંડયાં, તે ઉપરથી તેને જણાવ્યું કે ક્ષયનું સૈાથી મ્હોટું કારણ બંધકોશજ છે, જે મટાડવાને માટે તેણે "એનીમા" કે "ડુશ" એટલે બસ્તીની ક્રિયાથી આંતરડાં પૂરેપૂરાં પાણી વડે ધોઇ નાંખવાની રીત પહેલ વહેલી શોધી કહાડી. મુખ્યત્વે કરીને આ ઉપાયથીજ તેનો ક્ષયરોગ તદ્દન મટી ગયો. ઉત્તમ આરોગ્ય તેને પુનઃ પ્રાપ્ત થયું, અને પછી એંશી વર્ષની મ્હોટી વયે તેને જોઇને આશ્ચર્ય પામી ડૉકટર વિલસન લખે છે કે "To see him now, a hale, hearty old man, past his eightieth year, weighing over two hundred pounds, full of physical and mental vigor, a giant in intellect at least, it would almost seem as if a miracle had been wrought."

"એંશી વર્ષ ઉપરની ઉમરના આ નિરોગ, બળવાન, ઉત્સાહી, અને વયોવૃદ્ધ મનુષ્ય, કે જેના શરીરનું વજન પાંચ મણ કરતાં પણ વધારે છે, જેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ પૂર્ણ રીતે ખીલેલી હજુ જેવીને તેવીજ છે અને મગજ શક્તિ તો જેની બે હદ છે, એવા આ ડૉક્ટર હૅાલને જોતાં ખરેખર એમજ લાગે છે કે, તેને ક્ષય મટવામાં એક દૈવી ચમત્કારજ બન્યો છે."

૨. ક્ષયનું એક બીજું અગત્યનું કારણ જે પેટની અંદરની બેહદ ગરમી તેને હમેશ રોગ મટતાં સુધી ઓછી રાખ્યા કરવાની જરૂર છે. સર્વે ઉત્તેજક, ઉષ્ણુતા વધારનાર ખોરાકો બંધ કરી દરદીને દરરોજ એક કઢાઇઆ જેવા વાસણુમાં બેસાડી તેનું પેઢું, ડુંટી કે નાભિ સુધી થંડા પાણીમાં બુડે તેટલું પાણી રેડી પેટને ધીમેધીમે મસળવું. આવું "શીતકટિસ્નાન" દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે દરરોજ બેથી ચાર વખત અપાય છે, અને તબીયત પ્રમાણે દર વખત દસ મીનીટથી એક કલાક સુધી સ્નાન ચાલુ રખાય છે. આ **શીતકટિસ્નાનના** ફાયદા અસંખ્ય છે. પણ દરદીથી ખમાય તેટલા ટાઢા પાણીનોજ ગુણ છે. ગરમ પાણી નિરૂપયોગી છે, આ સ્નાનથી પાચનશક્તિ સુધરે છે, બંધકોશ મટે છે, તાવ અને ઉધરસ કમી થાય છે, ક્ષયના જંતુઓ વધતા તુરત અટકી આખરે તેઓ નાશ પામે છે, અને ફેફસાં તેથી ખવાઇ જતાં અટકી આખરે નિરોગ બને છે. પરંતુ આ બધા લાભ મેળવવા માટે આ **શીતકટિસ્નાન** દરરોજ બે ત્રણવાર એ પ્રમાણે મહિનાઓ સુધી નિયમીત રીતે લીધા કરવું જોઇયે. સ્નાનમાંથી ઉઠયા પછી શરીરમાં ગરમાવો કે પરસેવો લાવવા માટે દરદીએ કાંતો ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી અગર તો નબળા થઇ ગયેલા દરદીએ ખૂબ ઓઢીને પથારીમાં સુઈ જવું. ક્ષયને માટે આ સ્નાન એક રામબાણુ ઉપાય છે. વધુ માહિતી આ ટુંક લેખમાં આપી શકાય નહિ. વધારે જાણુવા ઇચ્છનારે લેખકને કાગળ લખી પુછાવવું.

૩. ઝેરી હવાથી, એટલે ગાંધાઇ રહેલી, તાજા પવનના અવરજવર વિનાની, ખાળ કે મોરી અથવા કહોતી ચીજોમાંથી નિકળતી ખરાબ વાસવાળી, ધુમાડો, ધુળ, રૂ તથા ધાતુ કે પથરાનાં ઝીણાં ઉડતાં રજકણોવાળી, બહુ માણુસ કે પ્રાણીઓના શ્વાસોચ્છ્વાસથી વિષમય બનેલી, બહુજ ભેજ કે ભિનાશવાળી, એમ અનેક રીતે શરીરને નુકશાન કરે તેવી થયેલી હવા શ્વાસમાં લેવાથી અત્યંત હાનિ થાય છે. માટે જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં, ગામ બહાર રહો. શરીરપર પુરતાં કપડાં રાખ્યાથી પછી પવનના ઝપાટાથી જરા પણ નુકશાન થવાનો સંભવ નથી, પણ લાભજ થાય છે, એ વાત નક્કી છે. શહેર કરતાં ગામડાની, ગામ કરતાં ગામ બહારની, દેશના અંદરના ભાગ કરતાં સમુદ્ર કિનારાની, નીચા પ્રદેશ કરતાં પર્વત ઉપરની, સામાન્ય ઝાડને બદલે "યુકેલીપ્ટસ" "પાઇન" તાડ, ખજુરી, લીંબડો વિગેરે વૃક્ષો વાળી જગાની હવા ક્ષયના દરદીઓ માટે બહુજ વધારે ગુણુકારક છે. પરંતુ ક્ષયના દરેક દરદીએ પર્વત ઉપર, દરિયા કિનારે, કે પાઇન અને યુકેલીપ્ટસ જેવાં ઝાડ જ્યાં હોય તેવી જગાએ બહુ અડચણો વેઠીને પણ જવુંજ જોઇયે એવું કહેવાનો મ્હારો મુદ્દલ ઉદ્દેશ નથી. જે લોકો બહુ અડચણુ વિના તે પ્રાપ્ત કરી શકે, તેઓએ તેનો બનતો લાભ લેવો એટલુંજ માત્ર કહેવાનો ઉદ્દેશ છે. તોપણુ ઘરમાં કે બહાર, શિયાળે કે ઉનાળે તેમજ ચોમાસે, રાત્રિએ તેમજ દિવસે, ચોવીસે કલાક શુદ્ધ, ચોખ્ખી હવાને તમારા સુવા બેસવાના ઓરડામાં આવવા દો. ક્ષયના દરદીને સૂર્યનો પુરતો પ્રકાશ તથા ખૂબ હવા આવે તેવો એક સારો ઓરડો ઇલાયદો કાઢી આપવો જાઇયે. આ ઓરડામાં બહુ સામાન કે ફરનીચર રાખવું નહિ. આ ઓરડામાં જમીનપર, ખુણે ખોચરે, કે ભીંતો ઉપર જરા પણુ ધૂળ એકઠી થવા

દેવી ન જોઇએ. સાવરણીવડે પુંજો વાળવાથી ધુળ બહુ ઉડે છે, અને દરદીનાં ફેફસાંમાં જઇ નુકશાન કરે છે. માટે ભીનાં કપડાં વડે ધૂળ લુંછી નાંખવાનો રિવાજ રાખવો. સજ્જડ દોરા રહે તેવી રીતે વણેલાં કપડાં પહેરવાને બદલે કાણાં કાણાંવાળાં ગુંથેલાં કપડાં પહેરવાં, ઓઢવાં તથા પાથરવામાં વાપરવાં. આપણા શરીરપરની ચામડીને પણ ચોખ્ખી હવામાં શ્વાસ લેવાની, અને સૂર્યના પ્રકાશની જરૂર છે. ક્ષય રોગનાં ઘણાં 'સેનેટોરીયમ' એટલે આરોગ્યમંદિરોમાં દરદીઓ પવનના સપાટાથી નકામા ડરી જઇને બારીયો છાને માને બંધ કરી ન દે તે માટે બારીયોનાં કમાડ ઘણીવાર આખાંને આખાં હમેશને માટે કાઢી લેવામાં આવે છે. છતાં દરદીને તેથી કંઇ પણ નુકશાન થવાને બદલે તેનું આરોગ્ય દિન પર દિન સુધરતું જાય છે, ક્ષયરોગમાં માત્ર શુદ્ધ હવાથીજ કેટલો બધો લાભ થાય છે તે વાત યુરોપ અમેરિકાનાં અનેક સેનીટોરીયમોમાં સાજા થતા દરદીઓની મ્હોટી સંખ્યા ઉપરથી સાબીત થાય છે. આવાં સેનીટોરીયમોમાં શુદ્ધ હવા ઉપરજ ખાસ આધાર રાખવામાં આવે છે. આ સંબંધી ઘણું વધારે વિવેચન થઇ શકે પરંતુ હાલ તો **શ્રી મહાકાલ** પુ. ૧૭ ના પાન ૩૪૯ ઉપર પ્રસિદ્ધ થયેલા એક ફકરાનોજ ઉતારો આપવો બસ ગણીશું:—

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં ક્ષય રોગ મટાડવા આજ સુધી જે જે ઉપાયો કરવામાં આવતા તે હવે ધીમે ધીમે બંધ પડતા જાય છે અને તેને બદલે વ્યાધિ મટાડવા માટે માત્ર શુદ્ધ હવાનો ઉપચાર કરવામાં આવે છે. ખુલ્લિ હવામાં રાત્રિ દિવસ રેહેવાથી અત્યંત વધી ગયેલા ક્ષયના રોગીઓને પણ કેવળ આરામ થયાનાં અનેક ઉદાહરણો હવે નિત્ય બને છે. સ્વચ્છ હવામાં રોગીઓને રાખવાના નવા આશ્રમો ત્યાં બંધાવા માંડયાં છે. અને ઔષધોને માનનારા ડાકટરો પણ હવે સ્વીકારતા થયા છે કે શુદ્ધ હવાનો ઉપચાર એ કેવળ ધતિંગરૂપ હશી કહાડવા જેવો નથી. અગાસે ખુલ્લિ હવામાં દિવસ રાત્રિ અખંડ રહેવાથી ક્ષયનો વ્યાધિ મટી જવાનું છેલ્લામાં છેલ્લું ઉદાહરણ મીસ લારા ગ્રેવીસનું હમણાંજ પ્રસિદ્ધ થયું છે. આ તરૂણ સ્ત્રીએ પોતાના ઘરના છાપરા ઉપર ખુલ્લા હવામાં અગાસે સુઇ રહેવાનો (રાત્રે) પ્રથમ જ્યારે આરંભ કર્યો ત્યારે તેનું વજન માત્ર નેવું રતલ હતું, આઠ માસ અગાસે સુઇ રહેવાનો પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી તેનું વજન ૨૭ રતલ વધ્યું છે હાલ તેનો વ્યાધિ કેવળ નિર્મૂળ થયો છે.

રાત્રે કેવળ અગાસે ખુલ્લી હવામાં સૂઇ રહેવાથી ઘણા લોકોને બહુ લાભ જણાયા છે તથા શરીર અધિક બળવાન થયેલું ભાસ્યું છે. અગાસે ખુલ્લી હવામાં સુનારે દીર્ઘશ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઇએ. જેમને અગાસે સુવાની અનુકૂળતા ન હોય તેમણે ખુલ્લી બારીની પાસે પથારી કરીને સુવું એ લાભકારક છે.

જો તમે આરોગ્યનું મૂળ સમજતા હો તો, જો તમે સવારે પથારીમાંથી ઉઠો ત્યારે તાજા, બળવાન, ઉત્સાહી અને ચપળ થવા ઇચ્છતા હો તો, બારી બારણાં બંધ કરીને ઘરની ગંદી હવામાં સુઇ ન રહો, પણ ઘરની ખુલ્લી હવામાં અગાસે સુઇ રહો.

ઘરમાં બારી બારણાં બંધ કરીને સુનાર મનુષ્ય સવારમાં જ્યારે ઉઠે છે ત્યારે તેને આખી રાત્રિ ઉંઘવા છતાં ખરી વિશ્રાંતિ મળેલી લાગતી નથી. શરીરમાં હોંશીયારી જણાતી નથી. માથું ભારે લાગ્યા કરે છે. દહાડો ચડે છે તોપણ પથારીમાંથી ઉઠવાનું મન થતું નથી. અને મગજ ડોળાયેલું ભાસે છે. શુદ્ધ હવામાં અગાસે સુનારને એથી ઉલટોજ અનુભવ થાય છે. ખેતરમાં રાત્રે ઉઘાડા સુનારા ખેડુતો આ વિષયમાં પ્રમાણરૂપ છે.

રાત્રે અગાસામાં સુવા ઉપરાંત મીસ. ગ્રેન્ઝ દિવસે ખુલ્લી હવામાં જેટલું બ ું લાંબુ
ચાલતી હવાનો ઉપચાર શરૂ કરતા પહેલાં ક્ષયનો વ્યાધિ છેક છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચ તો.

સુદ્રઢ આરોગ્યનો મૂળ પાયો બને તેટલી શુદ્ધ હવા શ્વાસમાં લેવી તે છે. ઘરમાં સુ ઉનાળો,
શિયાળો, ચોમાસું સર્વે ઋતુમાં બારી બારણાં ઉઘાડાં મૂકીને સુવું એ આરોગ્યનું રક્ષણ રતા છે.

અગાસે સુનારે શરીરે પુરતાં વસ્ત્ર પેહેરવા ઓઢવાની જરૂર જણાય તો તેમ કરવું. નાક ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડું રાખવું. માથે મ્હોંડે ઓઢવું એ અત્યંત હાનિ કર્તાર છે. અગાસે સુવાથી શરદી થવાની ધાસ્તિ શરીરે પુરતાં વસ્ત્ર પેહેરવા ઓઢવાથી પાયા વિનાની છે એમ સિદ્ધ થશે.

* "આ ઉપરાંત ક્ષયરોગ થતો અટકાવવાને માટે તથા તે મટાડવાને માટે **ઉપયોગીમાં ઉપયોગી સાધન માત્ર ખુલ્લી તાજી હવા છે,** એ હાલના પાશ્ચાત્ય વૈદક શાસ્ત્રની એક મોટામાં મોટી શોધ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં હજારો ક્ષયના દરદીઓની સારવાર માત્ર એજ છે કે તેમણે બને ત્યાં સુધી રાતના અને દિવસના, ગમે તેવી હવા હોય અને ગમે તે પ્રદેશ હોય તો-પણ, ખુલ્લી હવામાંજ રહેવું. ક્ષયરોગને માટે ખુલ્લી હવાની સારવાર કરનારી "એડીનબર્ગ સેની-ટેરિયમ"ના સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ ડૉકટર આર. ડબલ્યુ. ફિલિપ સાહેબે બેલ્ફાસ્ટમાં સન ૧૯૦૯ ની સાલમાં મળેલી બ્રિટિશ મેડીકલ એસોસીએશનની બેઠકમાં આ "હવાની સારવાર" Aerotherapy થી રોગ દૂર કરવાની યોજના સંબંધે ઘણો રસિક અને આશા ભરેલો હેવાલ આપ્યો હતો. "એડીનબર્ગ સેનિટેરિયમ"માં દરદીઓ શિયાળાની ઘણીજ ઠંડી હવામાં પણ એવી ખુલ્લી જગામાં સુવે છે કે, સવારના પહોરમાં તેમના બિછાનાની નીચેથી બરફ વાળી કાઢવા જેટલો એકઠો થાય છે. હવાની સારવાર સંબંધે આ ડૉકટર ફિલિપે ત્રણ મુદ્દા રજુ કર્યા હતા. (૧) વિવિધ સ્થળ પ્રદેશની આબોહવાના સંબંધમાં આવી સારવાર કરવાનો પ્રયોગ સર્વ સામાન્ય રીતે લાગુ પાડી શકાય છે. કેટલાક દેશો એને માટે ખાસ લાયક ગણી શકાય, પરંતુ કોઈ પણ દેશમાં તેનો પ્રયોગ કરવો અશક્ય નથી. (૨) દરેક દરદીના ઓરડામાં તે પ્રયોગ સર્વ સામાન્યરીતે કરી શકાય તેમ છે. સેનિટેરિયમાનો ઉપયોગ છે ખરો, પરંતુ ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ પોતાનાજ ઘરમાં આ પદ્ધતે સારવાર કરી જોઈ તેનો લાભ મેળવી શકે તેવું છે. (૩) રોગના સંબંધમાં તે પ્રકારની સારવાર એક સરખીરીતે લાગુ પડે તેવી છે. ડૉ. ફિલિપ જણાવે છે કે, તેનાં ઘણાંખરાં દર-દીઓ તેના આશ્રમમાં દાખલ થયાં તે વખતે, છેક ખરાબ થઇ ગયેલાં ફેફસાંવાળાં હતાં, તોપણ પંદર વર્ષની લાંબી મુદતની "ખુલ્લી હવાની સારવાર" દરમીયાન તેમાંથી કોઇને પણ કાસશ્વાસ, સસણી, ફેફસાંનો વરમ, અથવા ફેફસાંના આચ્છાદન પડનો તિવ્ર વરમ, એમાંનો એક પણ રોગ લાગુ પડયો નહોતો. વળી આ સંસ્થામાં કોઇ રોગ એવો જણાયો નહોતો કે જે ઉડતો મા ચેપી હોઇ ઘણાને લાગુ પડયો હોય, અને તેમાં કામ કરનારા માણસોની તંદુરસ્તી ઘણીજ સારી રહી હતી. આ ડાકટર ખાત્રીપૂર્વક એવું જણાવે છે કે, જો શરીરની ગરમી જાળવી રાખવા પુરતી કાળજી રાખવામાં આવે, તો હવાની સારવાર Aerotherapy થી ક્ષયરોગ મટાડવાનો પ્રયોગ અગણિત બાબતોને લાગુ પાડી શકાય તેમ છે. આ સ્વચ્છ કરવાનું, પ્રતિકારવાળું, અને મર્મસ્થાન સબળ કરનારૂં એક મહત્વનું ધોરણ છે, જેની મહત્તા આપણે હજી હાલમાંજ સમજવા લાગ્યા છિયે; આ ધોરણે પ્રયોગ કરવામાં વખત અને નસીબના ઉપર મોઘમ આસ્થા રાખવાનું રહેતું

*શ્રી **"ધન્વંતરી"** પુસ્તક ત્રીજાના ઑકટોબર માસના અંકમાં પૃષ્ટ ૩૫૪ થી એક આ સંબંધી અતિ ઉપયોગી **"હિંદુસ્તાનમાં ક્ષયરોગ"** નામનો લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે, તેમાંથી આ ઉતારો લેવા-માં આવ્યો છે.

નથી, પ યોગમાં કુદરતના સાદામાં સાદા નિયમો અને તત્વો પૈકી એકનો ઉપયોગ ચોક્કસ રીતે કરવા વું છે.

અં ો કરવાની—માથે મ્હોંડે ઓઢીને સુવાની ટેવ હિંદુસ્તાનમાં ઘણાક લોકોને હોય છે, માટે બાળકોને ન્હાનપણથી તેવી ટેવ ન પડી જાય તેવી માબાપોએ કાળજી રાખવી જોઇયે. અને ટેવ પડી હોય તે મુકાવી દેવી જોઇયે; આવી રીતે મ્હોંડે ઓઢીને તથા મ્હોડું તદ્દન ઢાંકી દેઇને સુવાથી ફેફસાંમાંથી જે ખરાબ હવા બહાર કાઢી હોય છે તે શ્વાસ લેવાથી પાછી અંદર જાય છે, અને તે ખરેખર ઝેર સમાન છે.

૪. અપૂર્ણ ને અડધા શ્વાસ લેવા મૂકવાની બહુ નુકશાનકારક ટેવને લીધેજ ક્ષય ઘણીવાર પેદા થાય છે. આવી ખરાબ ટેવનાં ઘણાં કારણો છે. એક તો માબાપ તરફથી સાંકડી અને નબળી છાતીનો વારસો, ન્હાની ઉમરમાં બાળકોને ટેકા વિના વળીને બેશી લખવા તથા વાંચવાની આપણી પ્રાથમીક ગુજરાતી શાળાઓમાં પાડવામાં આવતી ફરજ વિગેરે. ન્હાના બાળકોને માટે દરેક નિશાળમાં છાતી સુધી ઉંચાં લખવાનાં અને અઢેલવાનાં ટેબલ પુરાં પાડવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી દેશનાં ઉછરતાં બાળકો છાતીમાંથી વળી ગયેલાં અને સાંકડી છાતીવાળાંજ રહેશે. અને તેમાંથી ઘણાક ક્ષયના પંઝામાં સપડાયા કરશે. ક્ષયની શરૂઆતની સ્થિતિમાં જો દરદીઓ ઉંડા દીર્ઘ શ્વાસ પ્રવાસ લેવાની ક્રિયા થાક ન લાગે એટલા પ્રમાણમાં કરે તો ઘણોજ લાભ થાય છે. વ્યાધિ વધી ગયા પછી બળ કરીને ઉંડા શ્વાસ લેવા જતાં ફેફસાંમાંથી લોહી પડવાનું તથા બીજી રીતે ઉલટું નુકસાન થવાનો સંભવ છે. ક્ષયની છેલ્લી બે અવસ્થામાં આવી ગયેલા દરદીઓની શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા દરદીને કંઈ પણ શ્રમ આપ્યા શીવાય સુધારવાની કેટલીક ખાસ ક્રિયાઓ છે. પરંતુ ચિત્રો અને લંબાણ વિવેચન સિવાય તે સમજાવી શકાય તેમ ન હોવાથી અત્રે દાખલ કરી શકાઇ તેમ નથી. આપણે આગળ કહી ગયા છીએ કે ફેફસાંની ટોચનો ભાગજ ક્ષયમાં સૌથી પહેલો ખવાઇ જાય છે. આવું નુકસાનકારક પરિણામ આવતું અટકાવવા જર્મનીના પ્રખ્યાત ફેફસાંના વ્યાધિના સ્પેશીઆલીસ્ટ ડૉ૦ **નીમીઅર, એમ. ડી.** એમણે Point Breathing નામની એક બહુ ઉપયોગી પ્રક્રિયા શોધી કહાડી છે. પરંતુ ચિત્રો વિના, તથા બહુ લંબાણ વિવેચન વિના, તે અત્રે સમજાવી શકાય તેમ નથી; તે માટે દીલગીર છું. ઇશ્વરેચ્છા હશે તો બીજી આવૃત્તિમાં આવી જાતની રહી ગયેલી અપૂર્ણતા દુર કરવામાં આવશે.

૫. શોક, ચિંતા, ભય, નિરાશા વિગેરેથી શરીર બહુ શોષાઇ જાય છે. આ વિચારો જ્યાં સુધી ત્યજી દેવામાં નથી આવતા, અને બદલામાં આરોગ્ય બળ, સુખ શાન્તિ, શુભેચ્છા, આનંદ તૃપ્તિ વિગેરેના પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય વિચારોનું સેવન થતું નથી ત્યાં સુધી ક્ષયનું મૂળ નાશ પામવાનો સંભવ નથી. આવા વિચારો દૂર કરવા માટે પવીત્ર, આનંદી અને ભક્તિપરાયણ પુરૂષોનો સત્સંગ એજ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ તથા આહારના પદાર્થોની જાત ઉપર પણ વિચારના સારા નરસાપણાનો આધાર છે એમ આપણાં યોગશાસ્ત્રો ચોખ્ખીરીતે જણાવે છે. મીઠું, મરચાં, આમલી વિગેરે રાજસ, તામસ ચીજોનો સમૂળો ત્યાગ કરી દૂધ અને ફળોનોજ માત્ર આહાર કરવાથી આ બાબતમાં ઘણોજ લાભ જણાશે તોપણ ઉપર લખેલું **સત્સંગ** નામનું સાધન આ બાબતમાં તો સર્વોત્તમ છે.

૬. અયોગ્ય ખાનપાનથી શરીરને પુરતું પોષણ મળતું નથી, અને ઉલટું તે નુકશાનકારક કચરાથી ભરાતું જાય છે એમ આપણે આગળ જણાવી ગયા છીએ. માંસ, માછલાં, કૉડલીવર ઑઇલ, ઘી, વિગેરે પદાર્થોથી ક્ષયના દરદીઓને કંઈ પણ લાભ થવાને બદલે ઘણુંજ નુકશાન થાય છે, એ વાત આગળ કહેવામાં આવી છે. તેથી આ જગાએ તો ક્ષયના દરદીઓને માટે

કયો ખોરાક સર્વોત્તમ માલૂમ પડયો છે, તે વાત જણાવવામાં આવશે. સાબીતીમાં મ્હોટા વિદ્વાનોના અભિપ્રાય ટાંકી બતાવી વાંચનારાઓને હવે કંટાળો આપવો ઠીક નહિ, મ ધારી તે પ્રમાણે કર્યું; પરંતુ દુનિયાનાં ક્ષયરોગ માટેનાં મ્હોટાં મ્હોટાં સેનેટોરીયમોના ધ્યક્ષોની લાંબા અનુભવ પછી ખાત્રીજ થઈ છે કે **દૂધ અને રસવાળાં ફળ** એજ દર ને માટે સર્વોત્તમ અને એકલો ઉપાય છે. ક્ષયના દરદીને દર અડધા કે પોણા કલાકે અચ્છેરથી પોણો શેર સુધી દુધ પાવામાં આવે છે. અને દરદીની સશક્ત કે નિર્બળ હાલતના પ્રમાણમાં, ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ચોવીસ કલાકમાં થઇને એકંદર આઠ શેરથી બાર શેર સુધી દુધ આપવામાં આવે છે. ઉકાળેલું અને ખાંડ નાંખેલું દૂધ નિરૂપયોગી અને નુકશાનકારક છે, એ વાત આગળ લંબાણ વિવેચનથી સમજાવી ગયા છીયે, તેથી હવે ફરીથી કહેવાની જરૂર નથી, કે ક્ષયના દરદીને તાજું, ઉનું કર્યા વગરનું, મોળું દૂધજ આપવું જોઇયે.

ડૉકટર **બી. જે. કેન્દાલ** નામના એક તબીએ જે ઉપાય અજમાવીને બાહેર મુકયો છે, અને જે ઉપાયની અકસીરતા બીજા અનેક વૈદ્ય ડૉકટરોના અનુભવમાં પણ આવી છે, તેનો ઉપયોગ ગરીબથી તવંગર, દરેક માણસ કરી શકે, અને ઘણું ખરૂં તેથી લાભજ મેળવે. તેણે પોતાનો ઉપાય પંદર વરસ સુધી સેંકડો દરદીઓ ઉપર અજમાવ્યા બાદ જાહેરમાં મૂકેલો હોવાથી તેમજ તે સહેલો અને સસ્તો હોવાથી કોઇ પણ માણસ તેના ખરાપણા વિષે ખાત્રી મેળવી શકશે. એ તબીબના જણાવ્યા પ્રમાણે ક્ષયથી પિડાતા દરદીઓનાં શરીરમાં લોહી તથા ચરબી વધારવાની મુખ્ય જરૂર છે. અને તેનો વધારો કરવા ઔષધોની નહિ પણ કુદરતે આપેલા એક સ્વાદિષ્ટ ખોરાકની જરૂર છે. તે ખોરાક તે ગાયનું દુધ છે, પણ તે દુધ કેવી જાતનું અને કેવી ગાયનું હોવું જોઇયે તે ઉપર ખાસ સંભાળ રાખવાની અગત્ય છે. માટે દરેક દરદી સારૂ સારી અને નિરોગી તાકાતવાન ગાય પસંદ કરવી જોઇયે. તે ગાયને દરરોજ નવરાવી સ્વચ્છ કરી, દોહી તેનું તાજું અને થોડું કુદરતી ગરમ દુધ ક્ષયથી પિડાતા દરદીને દરરોજ પાવું જોઇયે. જેઓ ઘેર ગાય રાખવાની સગવડ ધરાવતા ન હોય, તેઓએ ગાયનું તાજું દુધ લાવી તેનું વાસણ ગરમ પાણીમાં મુકી રાખવાથી તે હુંફાળું રહી શકે છે. આ દુધની ગરમી શરીરની કુદરતી ગરમી કરતાં બહુ ઓછી વધારે નહિ રાખવી એમ જણાવવામાં આવે છે. તેવું ધારોષ્ણ દુધ દરરોજ પીવાથી ક્ષય રફતે રફતે ઘટતો જાય છે. કેટલાકોને એવો પ્રશ્ન થશે કે, જેઓને ખોરાક ખાવાની ટેવ હોય, તેઓ માત્ર દુધ ઉપર કેવી રીતે રહી શકશે? તે માટે પ્રથમ થોડા દુધથી શરૂઆત કરવી, એટલે કે, પહેલે દિવસે સવારે અને સાંજે દરદીને દોઢશેર દુધ પાવું. તે દુધ એકી વખતે બધું નહિ પણ ધીમે ધીમે થોડીક મિનિટો દરમ્યાન પીવું. એમ કરતાં દરરોજ દુધનો જથ્થો વધારવા પ્રયત્ન કરવો, અને પચે તો તે ચાર શેર (કે તેથી પણ વધારે) સુધી વધારવું. પણ આ દુધ તાજું અને સ્વચ્છ હોવું જોઇયે, એ હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું. ક્ષયના દરદીઓ આ પ્રયોગ અજમાવશે તો તેમાં તેઓને કાંઇ પણ નુકશાન ન થતાં લાભજ થશે. વળી એ ઉપાય સસ્તો અને સરલ હોવાથી કોઇને પણ મહેનતમાં ઉતરવું પડે એમ નથી.

દૂધ ઉપરાંત કલકત્તાના પ્રખ્યાત વૈદરાજ અને અને ડૉકટર **એન. એન. સેન** ક્ષયના દરદીઓને દાડમના બીયાનો રસ દરરોજ રૂચી પ્રમાણે પાવાની ખાસ ભલામણ કરે છે. **શ્રી લોલિમ્બરાજ** પણ કહે છે કે:—

त्रीन्दोषान्सातिपित्तान्शमयति मधुरं दाडिमं चाम्लमुष्णं
किंचित्पित्ताविरोधिद्युतिकफपवनौ चोभयं ग्राहि हृद्यं ।

અર્થ—"મીઠું **દાડમ** પિત્તાધિક ત્રિદોષને શમાવે છે. ખાટું દાડમ જરા ગરમ છે, ને પિત્તને

તેમ ઘટાડતું પણ નથી, પણ કફ તથા વાયુનો નાશ કરે છે. મીઠું તથા ખાટું રોકે છે તથા હૃદયને હિત કરનાર છે."

> द्राक्षा साक्षात्सुधा तावन्मधुरा रसपाकयोः ।
> सृष्टमूत्रशकृद्गुर्वि स्निग्धा शुक्रकरी हिमा ॥
> तुवराक्षिहितामदात्ययानिल पित्तक्षतजयक्षयक्षयान् ।
> श्वसनं कसनं ज्वरं तृषं स्वरभेदं मुखतिक्ततां हरेत् ॥

"દ્રાક્ષ સાક્ષાત મધુર છે. તેનો રસ તથા પાક પણ મધુર છે, મૂત્રનું વિસર્જન કરે છે. ભારે, સ્નિગ્ધ, વીર્યને વધારનાર અને તાઢી છે; તેમાં તૂરાપણું છે, નેત્રને હિતકર છે, મદાત્યય (મદ્યાદિ કેફી પદાર્થોના ઉપયોગથી જે રોગ થાય છે તે), વાત, પિત્ત, રક્તક્ષય, ક્ષયરોગ, શ્વાસ, ઉધરસ, તાવ, તરશ, સ્વરભેદ અને મ્હોંમાંની કડવાસ દૂર કરનારી છે."

વળી ડૉક્ટર ઍલીન્સન પણ લીલી દ્રાક્ષનો તાજો રસ પાવાની ભલામણ કરે છે. ડૉક્ટર કૅારસન "ઓલાઇવ" ફ્રુટ બહુજ વખાણે છે, પરંતુ આ ફળ આપણા દેશમાં ઉગાડવામાં આવતાં નથી એ જરા દિલગીરીની વાત છે. તોપણ અમેરિકાની કેટલીક કંપનીઓ પાકાં ઓલાઇવનાં ફળ, રસ્તામાં આવતાં બગડી ન જાય તેવી રીતે મોકલવાને બંધાય છે, અને તેવી કંપનીઓએ અમેરિકાથી મોકલેલાં ઓલાઇવનાં પાકાં ફળ મ્હારા કુટુંબનાં માણસો તથા કેટલાક મિત્રોએ પણ ખાઇ જોયાં છે, અને તે ઘણાં સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ડૉક્ટર વિલસન ક્ષય માટે "ઑરેંજ ક્યૉર" Orange Cure ની બહુજ ભલામણ કરે છે. ઑરેન્જ એટલે નારંગીનો તાજો રસ દરરોજ દરદીને ખૂબ પીવા આપવો, જેથી બહુજ લાભ થવાનો સંભવ છે. વળી ક્ષયના બીજા કેટલાક સ્પેશીયાલીસ્ટ ડૉક્ટરો જુદી જુદી જાતનાં ફળ અને શાકમાં વપરાતી વનસ્પતિનો રસ સંચાવડે નીચોવી કહાડી દરરોજ દરદીને પાય છે. દરરોજ નવાં નવાં ફળ, શાક, અને વનસ્પતિની મેળવણી કરી તેનો તાજો રસ દરરોજ કાઢીને દરદીને પીવા આપે છે. આ રસને ઉનો કરવા કે તેમાં મીઠું, સાકર કે મરી જેવો કોઈ પણ મશાલો બિલકુલ નાંખવા દેવામાં આવતો નથી. આવી રીતે જુદાં જુદાં ફળ અને વનસ્પતિના રસમાંથી કયું ખાસ તત્વ ક્ષયના દરદીને બહુ લાભ કરે છે, તે હજુ નક્કી થયું નથી; પરંતુ આવો રસ પીવાથી ઘણો લાભ ટુંક મુદતમાં જણાય છે એ વાત લાંબા અનુભવથી સાબીત થઈ ચૂકી છે. જ્યારે દરદીની પાચનક્રિયા સુધરે ત્યારે ધીરે ધીરે આવા પ્રવાહી ખોરાકના પદાર્થો ઓછા કરતા જઈ તેની જગ્યાએ બદામ, ચારોળી, પીસ્તાં, અખરોટ, વિગેરેનો ઉપયોગ યથાશક્તિ વધારતા જવું. આવા સુકા મેવામાં શરીરને પુષ્ટ અને નિરોગ બનાવનાર સર્વે તત્વો બહુજ ઉત્તમરૂપમાં રહેલાં હોય છે. જો બરાબર ખૂબ ચાવીને મિતપણે એકલો આવો ખોરાક ખાવામાં આવે તો બહુજ લાભ થાય છે. અનાજ જેવા રાંધેલા ખોરાકની સાથે જ્યારે આવાં ફળો બહુ ખાવામાં આવે છે ત્યારેજ તેનાથી નુકશાન થયેલું ક્વચિત જણાય છે. ક્ષયના લગભગ સર્વે દરદીઓને ખોરાક ઉપર બહુજ અરૂચી હોય છે, તેથી તેમને ખૂબ આગ્રહ કરીને પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે દૂધ અને ફળનો રસ પુરતા પ્રમાણમાં આપ્યા કરવો. ખોરાક તરફની અરૂચી એ ક્ષયનું એક ચિન્હ છે. તેથી તેની દરકાર ન કરતાં દરદીને આગળ જણાવી ગયા તેટલું દૂધ અને ફળનો રસ ગમે તેમ કરી બહુ આગ્રહ કરીને પણ પાવો. જો આ પ્રમાણે ધીરજ અને દૃઢ નિશ્ચયથી પુરતું પોષણ દરદીને આપવામાં આવે છે, તો તેના શરીરનું વજન વધવા માંડી આરોગ્ય સુધરતું જાય છે; અને પછી ખોરાક ઉપરની રૂચી પણ વધતી જાય છે.

૭. ક્ષયની ત્રીજી અવસ્થામાં આવી ગયેલા અને બહુજ અશક્ત થઈ ગયેલા દરદીને તો

કસરત અને અંગમહેનત માફક આવતી નથી. તેવા દરદીઓને તો પૂર્ણ વિ
જરૂર છે. પરંતુ પહેલી બે અવસ્થામાંના દરદીઓને માટે તો કસરતની ઘણીજ જ
અમેરિકા, ઇંગ્લૅંડ વિગેરે દેશનાં સેનીટેરીયમોમાં જનાર ક્ષયના દરદીઓને દરરોજ
ચાલીને ફરવાની કસરત કરાવવામાં આવે છે. ધીરે ધીરે આવા દરદીઓ દરરોજ
આઠ દસ માઈલની મુસાફરી કરી શકે છે. અમેરિકાના પ્રખ્યાત ડૉક્ટર હૉલબ્રુક અને
વીલીસ બન્ને જણુ પોતાનાં ક્ષય સંબંધિનાં ઉપયોગી પુસ્તકોમાં ક્ષયના દરદીઓ માટે ઘોડ
બેસી મુસાફરી કરવાની કસરતનો દરરોજ લાભ લેવાની ઘણીજ ભલામણુ કરે છે, અને
ક્ષયના દરદીઓને શરીરની અંદર કેવા કેવા લાભ થાય છે તે વૈદકશાસ્ત્રને આધારે સમજાવી,
ઘોડા ઉપર બેસી દરરોજ લાંબી મજલ સુધી ફરવાનાજ મુખ્ય ઉપાયથી સાજા થયેલા ભ
ક્ષયના દરદીઓના ઘણા દાખલાઓ નામ ઠામ સાથે વર્ણવી બતાવ છે. પરંતુ ચાલવાની, ઘો
બેસવાની કે ગમે તે જાતની કસરત ક્ષયના દરદીને કરાવવામાં આવે તોપણુ ધ્યાનમાં એ
રાખવાનું કે તે કસરતથી તેના શરીરની ગરમી ૧૦૦$\frac{3}{10}$ ડીગ્રીથી વધારે થવી ન જોઇયે. કે
કસરત કર્યા પછી બરાબર એક કલાક દરદીને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ લેવા દેઇ પછીજ ખોરાક લેવા દ

૮. દારૂ, તમાકુ, ગાંજો વિગેરેના દુર્વ્યસનથી ક્ષયના દરદીઓને અત્યંત નુકશાન થાય છે, એ વાત આપણે આગળ સમજાવી ગયા છીયે. માટે તેવાં વ્યસન જેમ બને તેમ જલ્દી મૂકી દેવાં જોઇયે. હદ ઉપરાંત પરિશ્રમ કરનાર, બંધ હવામાં આખો દિવસ ભરાઈ રહેનાર, આળસુ, તથા માંસ અને અયોગ્ય પ્રકારના ખોરાક ખાનારનેજ આવાં દુર્વ્યસનો લાગુ પડે છે. અને તેથી ખાનપાનની આવી કુટેવો છોડી દેનારને દારૂ, તમાકુ, વિગેરેનાં વ્યસન ત્યજી દેવાં બહુજ સહેલાં લાગે છે, તેમ છતાં પણુ આવાં વ્યસનની જાળમાંથી છુટવાને માટે કેટલુંક હૃદ્બલ અને દૃઢ નિશ્ચયની બહુજ જરૂર છે.

૯. અતિ સંભોગ અને હદ ઉપરાંત વિષયવાસનાથી દુનિયાનાં અનેક યુવાન સ્ત્રી પુરૂષો અકાળે રોગગ્રસ્ત બની મરણુ પામે છે. આ અત્યંત હાનિકારક કુટેવનું કારણુ, કાંતો જન્મથીજ મળેલા દુષ્ટ સંસ્કાર, ખરાબ સોબત, દારૂ, તમાકુ, ગાંજો વિગેરે વિષયેચ્છાને હદપાર ઉત્તેજીત કરનાર વ્યસનો, બહુ મીઠું, મરચાં, આંબલી, ઘી, તેલ, વિગેરે વાળા તથા માંસ, માછલાં આદિ જેવા ખોરાક, એ વિગેરે કારણોને લીધે વિષયેચ્છા હદ ઉપરાંત વધી જાય છે, અને તે દુષ્ટ કુટેવને વશ થનાર માણુસ આખરે નિર્વીર્ય બની, ક્ષયરોગી થઇ, મરી જાય છે. આવું શોકજનક પરિણામ આવતું અટકાવવા દારૂ, તમાકુ, વિગેરેનાં વ્યસન અને તે ઉત્પન્ન કરનાર ઉપર જણાવેલાં કારણુ દૂર કરવાની ખાસ અનિવાર્ય અગત્ય છે.

૧૦. ક્ષયના દરદીએ જેટલી વધારે લેવાય તેટલી ઉંઘ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. પરંતુ તે માટે અફીણુ વિગેરેવાળી કોઈ પણુ જાતની માદક અને ઝેરી દવા નહિ લેવા ખાસ ચેતવણી આપવામાં આવે છે. જેમને શાન્ત ઉંઘ પુરતા પ્રમાણુમાં ન આવતી હોય તેઓએ શ્રી "ધન્વંતરી" નામના માસિકમાં બીજા વર્ષના ઑગસ્ટ માસના અંકમાં પ્રગટ થયેલા "કઇ દિશામાં કેવી રીતે સુવું ? એ સંબંધિનો લાંબો અને બહુ ઉપયોગી, મ્હારો લખેલો લેખ વાંચી જોવો.

૧૧. જ્યાં સુધી બળીયા ટંકાવવાનો મૂર્ખતા ભરેલો અને નુકશાનકારક રિવાજ ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી પ્રજાને આ કારણથી બહુજ નુકશાન થયા કરશે. નીતિની દૃષ્ટિએ જોતાં નિરોગ બાળકોનાં શરીરમાં ગાયના પરૂની બનાવેલી ગંદી રસી જોર જૂલમથી દાખલ કરવાનો, કોઇને બીલકુલ હક નથી. જ્યારે આપણા દેશના લોકો આવા બહુ હાનીકારક અને જુલમી રિવાજની વિરૂદ્ધ સખ્ત વાંધો ઉઠાવશે ત્યારેજ, જર્મની અને અમેરિકા જેવા સુધરેલા દેશોના

. બન્યું છે તે પ્રમાણે, આપણા દેશમાંથી પણ આ રિવાજ રદ્દ થઇ પ્રજાનાં શરીરો ાં અટકશે. તોપણ પ્લેગ વિગેરેની નિરૂપયોગી રસી પોતાનાં શરીરોમાં કદી પણ કરવા દેવાની સર્વે સમજુ લોકોને ખાસ ચેતવણી આપવાની આ તક હું જવા દેઇશ ્કીનની પ્લેગની રસી પ્લેગને અટકાવવામાં તદ્દન નિષ્ફળ નિવડી છે એટલુંજ નહિ પણ .સી મૂકાવનારને ઉલટા કેટલાક રોગો લાગુ પડયા છે. બીજી જાતની રસી પણ તેટલીજ ાનકારક હોય છે.

૧૨. ઝેરી દવાઓના ઉપયોગથી થતી હાની વિષે વિવેચન આગળ કરવામાં આવ્યું છે, ે હવે ફરી અહિ વધારામાં કંઈ પણ લખવાની ખાસ જરૂર નથી. ક્ષય માટેની કોઇ ખાસ જડી નથી, અને તે ભવિષ્યમાં જડશે એવી આશા રાખવી એ બુદ્ધિની બહુજ મંદી કે સૂચવે છે. માત્ર આરોગ્યના નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરવું એજ ક્ષયનો એકલો અને અકસીર છે, જે ટુંકામાં આ નાનકડા પુસ્તકમાં વર્ણવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. તેથી હવે .. માત્ર બે બોલ એ કહેવાના છે કે ક્ષયના દરદીઓએ ખાવાની, પીવાની, સુંઘવાની, કે ચોળવાની કોઈ પણ દવાનો મુદ્દલ ઉપયોગ કરવો નહિ. આવી દવાઓના ઉપયોગથી ફાયદાને બદલે ઘણુંજ નુકશાન થાય છે, છાતીપર બ્લીસ્ટર લગાડવાથી અથવા "ક્રૉટન ઑઇલ" ચોળવાથી કે 'આયો-ડાઈન' ચોપડવાથી કંઇ પણ જાતનો લાભ થવાને બદલે નુકસાનજ થાય છે એમ ઘણા વિદ્વાન ડૉક્ટરોનો અનુભવ છે.

૧૩. અત્યંત પુનરાવર્તિ સ્ખલિત વિદ્યુતપ્રવાહથી ક્ષયરોગના દરદીઓને બહુજ લાભ થાય છે એવો અનુભવ સર્વ મહાન વિદ્યુત્ ચિકિત્સકોને મળ્યો છે. ડૉક્ટર **એચ. એચ. હલબર્ટ** બી. એ., એમ. આર. એસ., ઍલ. આર. સી. પી. પણ લખે છે કે "આ પ્રકારના વિજળીના ઉપાય જો લાગલાગટ ત્રણ માસ સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો દરેકે દરેક દરદીના શરીરનું વજન વધ્યા વગર રહેતુંજ નથી, અને લગભગ સર્વે ક્ષયરોગીઓને ઘણોજ લાભ થાય છે. આવો લાભ શી રીતે થવા પામે છે, તે નીચે પ્રમાણે સમજાવી શકાય. (૧) આવા ખાસ પ્રકારના વિ-જળીના પ્રવાહ શરીરમાં ફરવાથી ક્ષયના શરીરમાં રહેલા જંતુઓને એટલી તો ઝડપથી મોટા થઈ જવાની ફરજ પડે છે કે, તેમ કરતાં તેઓ બહુજ કૃશ અને ક્ષીણ થઇ જઈ તેમની પ્રજોત્પત્તિની શક્તિ લગભગ તદ્દન નાશ પામે છે. આમ થવાથી આવા ક્ષયના જંતુઓની નવી ઉત્પત્તિ થતી કેવળ અટકી પડવાથી અને જુના જંતુઓ જલ્દી નાશ પામવાથી ક્ષયરોગ શરીરમાં આગળ વધતો અટકે છે; (૨) આવા વિદ્યુતપ્રવાહની મદદથી શરીરનાં જીવનમય પરમાણુઓ એટલાં તો બળ-વાન બને છે કે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે નિર્બળ બનેલા ક્ષયના જંતુઓને મારી હઠાવવામાં તેઓ સફળ નિવડે છે; (૩) આ ખાસ પ્રકારના વિજળીના પ્રવાહથી ઓઝોન નામનો વાયુ બહુ વધારે પ્રમાણમાં પેદા થાય છે, જેમાં જંતુઓનો નાશ કરી શરીરને બળ આપવાનો ગુણ છે. આ વિગેરે કારણોથી એવો અનુભવ સર્વ શોધકોને મળ્યો છે કે બીજા સામાન્ય ઉપાયો કરતાં આવી જાતના વિજળીના ઉપચારથી ઘણોજ જલ્દી આરામ ક્ષયરોગીને મળે છે. પરંતુ આ વિજળી કાંઇ કેટલીક જગાએ વેચાતા પટા કે તાવીજમાંથી અગર પેલી ફેરવવાની વિજળીની પેટીમાંથી મળી શકે તેમ નથી. વળી આ ખાસ પ્રકારની વિજળીનો ઉપયોગ દરદીની સ્થિતિ અનુસાર રોગ મટાડવામાં શી રીતે કરવો તેનું ઉંડું જ્ઞાન જેને ન હોય તેના હાથે ઘણીવાર આકસ્મિક હાનિ નિપજવાનો મોટો ભય છે. છતાં પણ ક્ષયરોગનો આ પણ એક અગત્યનો શાસ્ત્રાધાર ઉપાય છે તેટલુંજ

વાંચકને ...તાવી આપવાનો લેખકનો ઉદ્દેશ છે. આજ સંબંધમાં ડૉક્ટર જે. એસ. ડી. પણ લખે છે કે, The treatment of phthisis by this metho come into general use, but it is practised with good effect of the sanatoria, where it is assisted by abudant food and fre ...The effect of the High Frequency Current upon the pat altogether satisfactory. The appetite is improved and the pow digestion increased, and after the first few days there is gain in weig જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "ક્ષયરોગનો આ પ્રકારનો ઉપચાર બહુ સાધારણ વપરાશમાં જો હજુ આવી ગયો નથી, તોપણ કેટલાંક સેનેટોરિયમોમાં પુરતા ખોરાક અને શુદ્ધ ખુલ્લી હવાની સાથે તે વાપરવામાં આવે છે અને તેનું પરિણામ ઘણું અસરકારક નિવડે છે...... ફ્રીક્વન્સી "વાળા વિજળીના પ્રવાહની અસર દરદીપર બહુજ સંતોષકારક થાય છે. ખોરા. રૂચિ સુધરે છે અને પાચનશક્તિ વધે છે, અને શરૂઆતના થોડાજ દિવસ પછી દરદીના વજન વધારો થાય છે." વળી આ ઉપચારની એક ખૂબી એ છે કે કસરત વિગેરે સખ્ત દવાઓ ઉપચાર માત્ર બળવાન શરીરજ ખમી શકે પરંતુ આ પ્રકારનો વિજળીનો ઉપચાર તો છેક નબ થઇ ગયેલા દરદીને પણ લાગુ થઈ શકે. અને જો કે છેક આખરે આવી ગયેલા ક્ષયના દરદી આ ઉપાય જીવાડી શકે નહિ તોપણ તેના અંતના વખતની પીડા પણ ઘણે ભાગે આનાથી ઓછી થઈ જાય છે અને તેથી તે ઓછો રિબાય છે. અને છેવટે આટલું થઈ શકે તે પણ કાંઇ ઓછું નથી.

૧૪. સ્થાયી વિદ્યુતને જો ક્ષયના દરદીના શરીરમાં ભરવામાં આવે તો તેથી પણ ઘણોજ લાભ થાય છે. "શુષ્ક વિદ્યુત સ્નાન" આપવાથી ખોરાક પાચન કરનાર અવયવો સતેજ અને બળવાન થાય છે, અને તેથી ખોરાકમાંથી પોષણને ખેંચી લેવાની શક્તિ વધે છે. અને આનીજ ક્ષયના દરદીને ખાસ જરૂર છે. કારણ કે ક્ષયમાં એવું બને છે કે રોગની શરૂઆતમાં કેટલીકવાર દરદી બીજાં સાજાં મનુષ્ય જેટલુંજ કે કવચિત તેમના કરતાં પણ વધારે ખાઇને તે જીરવી શકે છે. અને છતાં તેનું શરીર દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતું જાય છે. કારણ માત્ર એજ કે શરીરની ખોરાકમાંથી સત્વ શોષણ કરવાની શક્તિ ઓછી થઇ જવાથી વધાર ખોરાક ખાવા છતાં પણ જરૂર પુરતું પોષણ શરીર મેળવી શકતું નથી. આવી અશક્તિ અને વિકાર આ પ્રકારના વિદ્યુત સ્નાનનો ચાલુ ઉપયોગ કરવાથી દૂર થાય છે. ડૉક્ટર એચ. એચ. હલબર્ટ બી. એ., એમ. આર. સી. એસ., એલ. આર. સી. પી. પણ કહે છે કે The dry electric bath is useful in cases of depraved nutrition, neurasthenia, over-work, brain-fag and insomnia, anœmia, etc. અર્થાત્ "મંદાગ્નિ, જ્ઞાનતંતુની નિર્બળતા, અતિ પરિશ્રમ, મગજનું ખવાઇ જવું, ઉંઘ નહિ આવવી, પાન્ડુરોગ વિગેરે દરદોમાં શુષ્ક વિદ્યુત સ્નાન બહુ ઉપયોગી છે." તેજ પ્રમાણે આગળ વધેલા ક્ષયમાં દરદીને છાતીમાં કેટલીકવાર બહુજ શળ અને પિડા ઉપડે છે તે વખતે "વિદ્યુત મંદાનિલ" વડે તેનું સહેલાઇથી શાન્ત્વન થઇ શકે છે.

૧૫. વર્ણોપચાર અગર જેને ઇંગ્રેજીમાં "ક્રોમોપથી" કહે છે તેના બહુ ઊંડા જ્ઞાન સાથે દરદીની સ્થિતિ અનુસાર ઉપાય કરવામાં આવે તો બેશક ઘણોજ લાભ થયા વગર રહે નહિ. ...રિયમ" નામના યંત્રમાં બેસાડીને કે સુવાડીને પછી દરદીને સૂર્યસ્નાન કરાવવામાં આવે તો સારો ફાયદો મળે છે. "ક્રોમોપથી" એક મહાન અલગ વિધાન છે,

કાંઈ અત્ર લખી શકાય નહિ, તોપણ દરદીની સ્થિતિ અનુસાર જો છે તે ઉપર
ંગી રંગનો પ્રકાશ પાડવામાં આવે અને સુકી ખાંસી વખતે ઘેરા આસમાની રંગની
. સ્વચ્છ પાણી ભરી તે પર મજબુત બૂચ મારી તેને સૂર્યના તડકામાં પાંચ દસ કલાક
. પાણી અધોળ અધોળ પીવા આપવાથી પણ કેટલોક લાભ થવા સંભવ છે. પરંતુ
બલગમ પડતું હોય તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે નારંગી રંગની બાટલીમાં તૈયાર કરેલું
રદીને પાવું.

૧૬. ડાઉસિંગનું "રેડીયંટ હીટ અને લાઇટ"નું યંત્ર પણ દરદીને કેટલીક રીતે લાભ કરે ને ઉપરાંત આન્દોલન યંત્ર, માર્દિક યંત્ર, અને બીજાં કેટલાંક કુદરતી સાધનો વડે પણ ક્ષય-ર સારી અસર કરી શકાય તેમ છે, પરંતુ તે સર્વે દરદીઓ પોતે ખરિદી પણ શકે નહિ તેનો ઊંડા જ્ઞાન અને અનુભવ વગર ઉપયોગ પણ કરી શકે નહિ, તેથી તે વિષે હવે અત્ર ચન કરવું યોગ્ય નથી. પરંતુ એટલું તો જણાવ્યા વગર મને ચાલતુંજ નથી કે આ ટુંક વમાં જે જે ઉપાયો મેં વર્ણવ્યા છે તે લગભગ સર્વેનો લાભ આપણા દેશના લોકો લેઈ તેવા હેતુથી, **"નેચરોપથી"** અથવા નૈસર્ગિક–કુદરતી રોગોપચાર વિધાને આધારે દવા વગર રોગો (સર્વે દરદીઓ નહિ) ચોક્કસ રીતે મટાડવાની એક સંસ્થા અમદાવાદમાં કાઢવામાં ી છે, અને તેને **"નવજીવનાલય"** એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ક્ષયરોગ સંબંધમાં એક વાત લખવાની આગળ રહી ગઈ હતી, અને આગળનો ભાગ છ-ાઈ ગયા પછી તે સાંભળી માટે અત્રે દાખલ કરવામાં આવે છે તે.

જુદા જુદા ધંધામાં ક્ષયનું પ્રમાણ.

જર્મની દેશના બર્લિન શહેરની એક મોટી હોસ્પીટલના વર્ષો સુધીના આંકડા ઉપરથી ગ-ણત્રી કાઢવામાં આવી છે કેઃ કસાઈ, ચામડાં સાફ કરનારા, પીપ ઘડ-નારા, અને દારૂ ગાળનારા એ સર્વમાં દર સો માણસે ૧૦ ટકા ક્ષયનું પ્રમાણ આવે છે; બ્રશ બનાવનારામાં સેંકડે ૪૯ ટકા, કાનસ બનાવ-નારામાં સેંકડે ૬૨ ટકા, સોય પાલીસ કરનારાઓમાં ૬૯ ટકા; અને ચકમકમાં કામ કરનારાઓમાં સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષયનું પ્રમાણ આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે ક્ષયરોગની ભયંકરતા, તેનાં લક્ષણો, નિદાન અને જુદી જુદી ત્રણ સ્થિતિઓ તથા રોગનુ સાધ્ય કે અસાધ્ય સ્વરૂપ પારખવાની રીતો, ક્ષયનાં ખોટાં માની લીધેલાં કારણોનો નિષેધ અને ખરાં કારણોનું લંબાણ સાથે વિવેચન, ભૂલભરેલા અને ખોટા ઉપાયોથી થતું નુકશાન, અને ક્ષયના ખરા અને કુદરતી ઉપાયોનું સવિસ્તાર વર્ણન બને તેટલું ટુંકાણમાં પરંતુ બોધદાયક રીતે લખવાનો મ્હેં પ્રયત્ન કર્યો છે. તેમાં કેટલીક ઉપયોગી બાબતો કંઈક અડચણોને લીધે દાખલ થઈ શકી નથી, પરંતુ જો આ નાનકડા ઉપયોગી નિબંધની બીજી આવૃત્તિ બ્હાર પાડવાનો શુભ અવ-સર જો મ્હને પ્રાપ્ત થશે તો ઘણી ખુશીથી આવી ખામીયો દૂર કરવાનો ઇશ્વરાનુગ્રહથી હું પ્રયત્ન કરીશ. વ્યક્તિપરત્વે એટલે જુદી જુદી પ્રકૃતિના દરદીઓ માટે સારવાર અને ઉપચારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાની જરૂર મ્હારા લક્ષમાં છેજ; પરંતુ તે વિષે આ સ્થળે લખી શકાય તેમ નથી. પરંતુ બનશે તો બીજી આવૃત્તિમાં દુનિયાનાં ક્ષયરોગીઓ માટેનાં જુદાં જુદાં સેનિટેરીયમોમાં ક્ષયની ત્રણે સ્થિતિઓના દરદીઓ કેવી રીતે સારા થયા છે, અને થાય છે તે વિગતવાર નામ ઠામ સાથે પ્રસિદ્ધ કરીશ. જે ઉપરથી જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસોની સારવારમાં વ્યક્તિપરત્વે શો શો ફેર-ફાર કરવો પડે છે તે વાંચકોના લક્ષમાં આવી શકશે. પરમકૃ... .
પૂર્ણ કરે એવી અંતિમ પ્રાર્થનાસહ આ લેખ પૂર્ણ કરવામાં આવે છે.

માસિકના
ટપાલ ખર્ચ
શિરનામે લખ

ઉછરતી પ્રજાની
કાતરી ખાનાર આ એ
વવાથી અટકાવી થક
ઉત્પત્તિ, તેના ઇંદ્રિય
અતા મગજ, આંખ,
બરી આબેહુબ ચિતા
પ્રમાણો સાથે સાદ
આવ્યો છે.
ઓમાં થાં
કામ

થા

ાઇટ્રિ ચેરાપ્યુ-

દ્ધતિઓ વિગેરેને

રવામાં આવે છે.

. ખુલ્લી છે. ચોખ્ખું

દવાઓથી કંટાળેલા-

ર સર્વ કોઇને માટે

રાગો પણ અમે મટાડી

કોને છેતરવાનો અમારો

ીયે કે અમે દરેક રોગ

ાકીયે નહિ, કારણ આવ-

ઘણીવાર બની શકતા

ેન. ડી. (ન્યુયૉર્ક)

ર

ય.